

MARCELO DE BRITO

**A construção do sentimento de unidade:  
desdobramentos de uma abordagem  
corporal atípica no desenvolvimento  
humano.**

DOUTORAMENTO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO

Orientador: Professor Doutor José Antunes de Sousa



UNIVERSIDADE DE TRÁS ÓS-MONTES E ALTO  
DOURO

Vila Real, 2013

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

A construção do sentimento de unidade:  
desdobramentos de uma abordagem corporal  
atípica no desenvolvimento humano.

Este trabalho foi apresentado tendo  
em vista à obtenção do grau de  
Doutor em Ciências do Desporto

Autor

Marcelo de Brito

Orientação

Professor Doutor José Antunes de Sousa

UTAD

Vila Real - 2013

## **Agradecimentos**

Um amigo músico após construir tantas e encantadoras mensagens musicais fez uma bela síntese numa canção que se resume a uma só expressão: Eu agradeço, eu agradeço, eu agradeço, eu agradeçoí

Quando chegamos à compreensão da dádiva da vida, não há mais nada a querer; é só agradecer. Agradeço, pois, a dádiva que me trouxe a Portugal, país tão singelo. Agradeço a dádiva que me conectou com Victor Reis que, por sua vez, me colocou nas mãos de tão sábio orientador José Antunes de Sousa.

Agradeço a dádiva que me conduziu até cientistas empenhados na busca da consciência (agradecimento especialmente a Manuel Sérgio) e à sabedoria mística de mestres como Osho, Mestre Francisco e Swaha, destacadamente.

Agradeço a dádiva de viver com uma companheira (Leena Anjini -Kênia) e numa família (Bruno Siraj, Pedro Gabriel, João Miguel e Maria Inah) que, de tanto amor, me apoiam incondicionalmente nas minhas buscas.

E finalmente, agradeço aos meus pais e a tantos amigos que caminham comigo (irmãos da família universal), destacadamente aos amigos do Projeto Movi-mente, pela continuidade, pelo amor que nos une, pela confiança dedicados a mim e ao apoio que me deram para a concretização deste estudo.

## Índice Geral

Agradecimentos .....	
Índice de quadros .....	v
Índice de figuras .....	vi
Abreviaturas .....	vii
Símbolos .....	viii
Resumo .....	ix
Abstract .....	x
1. Introdução.....	12
2. Nota testemunhal .....	15
2.1 Revisitando a história de vida.....	15
2.2 Na universidade: aprendizagens radicais. ....	22
2.3 A praxis depois da experiência pessoal do ðrebirthö.....	27
3. Subsídios teóricos da abordagem.....	33
3.1 O poder da mente.....	39
3.2 Rompendo a polarização na mente .....	44
3.3 O caos como processo.....	52
3.4 Consciência da unidade.....	58
3.5 A corporeidade - educação motora numa perspetiva integradora .....	67
3.6 (Des)Construir Hábitos .....	71
3.7 A perceção como caminho .....	76
3.8 Ampliando a conceção de corpo/corporeidade.....	83
4. Fundamentos teórico-filosóficos da abordagem do Movi-mente .....	89
5. Métodos e técnicas de investigação .....	111
5.1 A amostra .....	114
5.2 Procedimentos de recolha de informação .....	117
6. Informações recolhidas, análise e discussão .....	121

6.1	A chegada ao Movi-mente .....	122
6.2	Antes do Movi-mente .....	124
6.3	Percepções acerca do Movi-mente .....	127
6.4	Desdobramentos do Projeto Movi-mente.....	134
6.5	Confirmando informações.....	148
7.	Perspetivas, recomendações e considerações finais .....	155
8.	Referências bibliográficas .....	160
9.	Anexos .....	165

**Índice de quadros**

Gráfico 1 ó Distribuição por gênero/instrumentos_____	115
Gráfico 2 ó Distribuição por idade_____	116
Gráfico 3 ó Distribuição por tempo de permanência_____	116
Gráfico 4 ó Ação sobre as dimensões_____	149
Gráfico 5: Desdobramentos da abordagem do Movimento_____	151

**Índice de figuras**

Figura 1- Anel Tetralógico \_\_\_\_\_97

Figura 2 ó Dinamismo recursivo\_\_\_\_\_107

**Abreviaturas**

PNE'S - Portadores de Necessidades Especiais

D.A ó Deficiente auditivo

CEAL - Centro de Ensino da Audição e da Linguagem

WWW - World Wide Web

PACs - Práticas Corporais Alternativas

FEF - Faculdade de Educação Física

UnB ó Universidade de Brasília



## Símbolos

*Tei-Gi* \_☯\_ - Princípio taoista do equilíbrio yin-yang ou da união dos opostos.

( ) ó vazio entre parêntesis para indicar um intervalo de silêncio.

## **Resumo**

Este estudo, de ordem qualitativa, está contextualizado dentro de um projeto de extensão denominado Movi-mente que acontece na Universidade de Brasília (UnB) ó Brasil. O foco central do estudo é a organização da arquitetura da abordagem de trabalho corporal que desenvolvemos. Além dessa estruturação buscamos investigar os desdobramentos que ocorreram e vêm ocorrendo na vida dos indivíduos em função da participação no projeto citado.

Através dessa abordagem, que se ancora na corporeidade, buscamos desenvolver o sentimento de comunhão unitária ou a integração das dimensões humanas (física, emocional, mental, espiritual e social) e a ampliação da consciência de si. A base da praxis é constituída por motrivivências atípicas (não lineares) que visam gerar instabilidades (Kaos) e estimular a percepção.

Através dos anos de convivência e da recolha de informações, constatámos que a abordagem que adotámos no projeto vem contribuindo para o desenvolvimento humano em todas as dimensões, comportando possibilidades para ampliação da consciência.

Palavras-chave: Consciência de si, unidade, caos, percepção, corporeidade,

**Abstract**

This study, of a qualitative nature, is contextualized within an extension project called Movi-mente which takes place at the Universidade de Brasilia (UnB) - Brazil. This study aims to organize the architecture of the body work approach we have developed and to investigate the development that have occurred and is occurring in individuals who are participating in it.

Through this approach, which is anchored in the concept of corporeality, we intend to develop a sense of unified communion (integrated dimensions physical, emotional, mental, spiritual and social) and self-expansion. The praxis is based on atypical (non-linear) motor experiences that intend to generate instabilities (Kaos) and stimulate new perceptions.

Through information gathering, we found out that the approach adopted in the project contributes to human development in all dimensions and creates opportunities for expansion of consciousness.

**Key words:** Self-awareness, unity, chaos, perception, corporeality.

## 1. Introdução

Há evidências de que a humanidade está imersa numa crise de larga dimensão. De acordo com várias fontes, entre as quais destacamos as obras de Fritjof Capra, Edgar Morin, Amit Goswami e Manuel Sérgio, essa problemática tem a ver com a perda do nosso elo com a unidade individual e global. Construímos, como diz Morin (1997), uma disjunção subjacente à maneira como vivemos que está a incapacitar-nos de perceber a realidade como uma rede unificada. Desdobram-se dessa problemática muitas limitações em perceber o que se passa no mundo e em nós mesmos, incluindo a dificuldade em percecionarmos adequadamente o próprio corpo.

Fomo-nos condicionando a viver fragmentariamente e, nesse padrão, a vida foi se conduzindo e, dramaticamente reduzindo. Vivemos sob o signo da cisão que nos dilacera e desvitaliza, pois nos afastamos do fluxo natural da vida. Isso vem pondo em risco toda vida no planeta.

Lembrando o sábio Chuang Tsé, quando nos movemos em sintonia com a natureza, tudo está certo. Importa, pois, que sigamos o fluxo da unidade, até porque se persistirmos no modelo fragmentado, vamos òquebrar o planeta.

Nessa perspetiva, concordamos com Maturana (2005), ao sugerir que a educação deveria investir na compreensão de que o progresso não está na contínua complicação ou mudança tecnológica, mas na compreensão do mundo natural, que permite recuperar a harmonia e a beleza da sua existência, com base no conhecimento e no respeito por ele. Mas para ver o mundo natural e aceitá-lo sem pretender dominá-lo ou negá-lo, devemos aprender a aceitar-nos e a respeitar-nos como indivíduos.

As descobertas da neurociência, da biologia e sobretudo da física quântica evidenciam que o ser humano é um sistema complexo e integrado na totalidade que o envolve. Contudo, ao longo da história nos desviamos da capacidade de perceber, entender e agir de forma integrada, o que trouxe, por consequência, um distanciamento do desenvolvimento da consciência da unidade.

No entanto, estamos num momento auspicioso ô crítico, é certo, por que é a crise que nos mostra nossos desacertos ô em que se torna necessário um (re)dimensionamento radical de muitas coisas ó a começar, desde logo, pelo próprio homem. Urge a

necessidade de mudanças globais e, no que tange aos rumos da educação e, de modo particular, da educação motora, essa necessidade é incontestável.

Para se pretender alavancar mudanças, em nosso entendimento, uma questão de fundo se interpõe: é necessário romper com a mentalidade dualista que induziu a uma conceção insular do sujeito.

Precisamos de rumar para a unidade e, nessa direção, entendemos que o corpo/corporeidade representa a base para o alcance desse intento. No corpo reside imensa sabedoria e dela pouco sabemos, pois da consciência do corpo nos apartamos.

Diante dessa realidade, a busca da unidade e da superação da disjunção, deveria ser algo de palpitante no interesse científico e objeto de muitas experiências empíricas, não é, contudo, o que se observa.

Isso sugere que, nesse processo, a área de educação motora pode dar uma relevante contribuição. Nesse sentido, vimos observando que a abordagem de educação corporal que construímos no contexto de um projeto de extensão sediado na Universidade de Brasília- Brasil tem potencialidades e conteúdos suficientemente desafiadores para poder ser considerada como uma contribuição relevante.

A abordagem corporal estruturou-se tendo como meta o desenvolvimento integral do indivíduo e opera a favor da ampliação da consciência a partir de uma lógica de denominamos de Kaos criativo<sup>1</sup>, cujo intuito é consolidar competências para lidar com o caos e dinamizar o desenvolvimento humano.

Até ao presente, vários indícios mostraram que essa abordagem resulta em diversos desdobramentos. A questão que mobilizou este estudo foi descobrir que desdobramentos são estes, se estes apontam na direção do desenvolvimento do sentimento de comunhão unitária, do desenvolvimento integral e de mudanças tanto pessoais como da realidade em que se inserem.

Esclarecemos que o projeto não foi construído a pensar neste estudo. O estudo é que emergiu (naturalmente) a partir do lastro significativo do aprendizado de anos de experimentação, sugerindo, mui justamente, que sua consecução radica na praxis.

---

<sup>1</sup> Kaos criativo é uma expressão tomada por empréstimo do místico cantor e compositor brasileiro Jorge Mautner. Mautner diz que caos com C é a desordem inconsciente e o Kaos com K é a desequilibração conscientemente promovida para dinamizar a criatividade.

Neste contexto, serão apresentadas as motivações subjacentes que nos levaram à construção desta abordagem, as contribuições teóricas que a subsidiam, seus fundamentos teórico-práticos, a metodologia do estudo, os resultados, análises das informações levantadas junto aos praticantes e ex- praticantes e as discussões acerca dos mesmos e uma síntese do estudo.

Trabalhamos com os seguintes objetivos.

- Apresentar à comunidade científica a abordagem de trabalho do Projeto Movimento
- Identificar os desdobramentos do Projeto Movimento na individualidade dos participantes e ex-participantes.
- Avaliar as perspectivas da abordagem em ordem à construção de um real sentimento de comunhão unitária.

Embora, na perspectiva de pesquisa que adotamos a proposição de hipóteses não seja necessária, para efeitos acadêmicos, vamos enunciá-la:

- Considerando a corporeidade uma unidade sistêmica, a abordagem do trabalho desenvolvido no projeto Movimento, por entrelaçar, através de uma variedade de experiências corporais, os princípios de desordem, organização e ordem numa dinâmica não-linear, acrescenta insumos em todas as dimensões, implicando desdobramentos que contribuem para o sentimento de comunhão unitária e o desenvolvimento humano.

O estudo seguirá uma perspectiva de pesquisa qualitativa, amparada por uma abordagem construtivista e explora, como principais suportes teóricos, a visão sistêmica e o pensamento complexo.

## **2. Nota testemunhal**

Este texto inicial tem por finalidade situar as razões que me conduziram à abordagem de educação motora que apresentaremos neste estudo. O objetivo é mostrar a importância que, em alguns casos, a história pessoal tem na elaboração de um trabalho de pesquisa sobretudo quando o objeto de estudo está enraizado numa praxis que mantém íntima relação com essa história.

Serão apresentados os pontos mais relevantes dessa história apesar de estarmos conscientes dos limites da nossa percepção. Contudo, muitos detalhes que neles se entremearam não serão descritos por não caberem nesta elaboração.

### **2.1 Revisitando a história de vida**

Nasci no seio de uma família muito humilde no polígono das secas no nordeste brasileiro. A carência nos levou para a capital do Brasil quando ainda tinha 5 anos. Brasília era uma cidade em franco crescimento e recebia gente de toda parte do país. Um mosaico social estava se formando. Era um verdadeiro caos social. Apesar da desordem, era uma situação que propiciava muitas aprendizagens.

A carência material dominou minha infância/adolescência. Desde pequeno fui impelido a obter recursos por conta própria. Apesar da pobreza econômica, a cultura corporal e lúdica eram muito ricas. Sem acesso aos brinquedos industrializados, éramos obrigados a criar nossos próprios recursos. Viviamos no ambiente da rua e à exceção do tempo escolar, brincava com muitos colegas por toda a redondeza.

A escola era uma tortura, embora nunca tenha tido dificuldades na aprovação. Aliás, desde o início da minha escolarização me questionava porque Deus não nos fizera inteligentes para não precisar de tal castigo. Estudei em escolas públicas até o segundo ano do ensino médio. Somente no último ano conquistei uma bolsa de estudo e tive oportunidade de estudar numa escola de elite. Foi quando conheci mais de perto a burguesia e a segregação social.

Era tempo de ditadura militar e sob influência do contexto social e dos movimentos artísticos contra culturais, tive queda declarada pela esquerda, pelas idéias marxistas e pelo socialismo. Como integrante de classe explorada, queria justiça social e naturalmente, mudar o mundo.

Em 1979 adentrei-me no seletivo ambiente das universidades públicas (reduto da elite). Iniciei a formação em Licenciatura em Educação Física porque adorava a atividade física e o desporto. Era tudo o que queria. Nenhuma outra formação me atraía. Era vocação mesmo!

Naquela época, a conceção tecnicista e desportivista era hegemónica na formação em Educação Física, mesmo tratando-se de uma licenciatura. O modelo típico do ambiente do treinamento desportivo era o que dominava nas aulas. Não tive dificuldade em concluir o curso, mesmo tendo que ao mesmo tempo trabalhar para sobreviver.

Como trabalhava informalmente com educação física, percebia muitas limitações na formação até porque (raras exceções), pouca afinidade tinha com a forma de ensinar dos professores do curso.

O currículo do curso compunha-se de diversas disciplinas de outros centros. Foi através de disciplinas da área de educação e da psicologia que conheci as ideias de Rousseau, Freinet, Piaget, Carl Rogers e Paulo Freire. Essas ideias influenciaram minha formação académica, conduzindo-me a uma afiliação com uma visão humanista de educação.

Durante os semestres finais da graduação, passei a conviver com um grupo de amigos que, tal como eu, pensavam numa educação física diferente. Tínhamos afinidade com a natação e, em decorrência disso, nos juntamos e fundamos uma escola de natação - a ãGota Viva!ö, que se viria a revelar, no plano existencial, um divisor de água na minha vida. Nos seus três anos de duração, aprendi mais com esse grupo de amigos do que em toda formação académica. Éramos socraticamente curiosos e queríamos fazer da experiência com a natação muito mais do que simplesmente ensinar as pessoas a nadar.

Apesar da nossa imaturidade, buscávamos uma conexão profunda com a vida através da construção de uma relação integradora com o meio aquático. Nosso *slogan* ãNadar, um ato de existirö evidenciava nossas pretensões.

Talvez pela forma inovadora como as aulas eram ministradas e pelo clima de alegria e interesse que despertavam, as práticas naturalmente resultavam na melhoria do desempenho. Isso levou alguns alunos a se interessarem pela competição. No entanto, o contexto competitivo não era nosso objetivo e isso atraiu a poucos. A maioria preferiu encará-lo como um passatempo. Apesar disso, observámos que, mesmo com pouco tempo de dedicação à natação, os resultados eram interessantes. Isso indicava que era



possível alcançar competência desportiva de outra maneira e ainda valorizando o aspeto humano.

Muitos dos que participaram dessa experiência ainda hoje mantêm laços de amizade e seguem praticando atividades aquáticas ou atividades físicas. Naquele período, conheci muitos atletas e acompanhei competições. Muito raramente víamos ambientes de treinamento onde os atletas não eram comandados como máquinas sob a batuta do treinador. Obviamente raríssimos eram os atletas que refletiam criticamente a sua condição e não eram poucos os que sofriam com a situação na qual se envolveram. Apesar disso, mesmo assim, se submetiam. Por costume ou por que, por trás deles, havia pressão de familiares e do meio social no qual estavam envolvidos, achavam que tinha que ser daquele jeito mesmo. Muitos dos que conheci e cuja trajetória acompanhei, após findarem o período competitivo, não raro se desinteressavam pela prática de atividades físicas e muitos tornaram-se sedentários.

O convívio com os companheiros da Gota Viva incitava à busca do conhecimento. Isso nos levou a interagir com a comunidade científica da área. Em 1983 participámos do II Congresso do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE). Naquela ocasião, conhecemos e fizemos amizade com o professor e filósofo Manuel Sérgio<sup>2</sup>. A visão que Manuel Sérgio trazia de educação motora, a qual denominou de Ciência da Motricidade Humana, nos contagiou. As experiências na Gota Viva, seguindo a linha do que pensava Manuel Sérgio, contrastavam com o que observávamos no cenário da formação desportiva. Os atletas dos clubes e equipes conseguiam performance, mas sempre à custa de um processo de treinamento acrítico e desumanizante.

Mesmo gostando do desporto, minhas afinidades com a educação me levaram à escola. Três anos após ter concluído a graduação, já havia trabalhado do jardim-de-infância ao segundo grau (atual ensino médio) em escolas privadas.

Nesse período (1984) me envolvi com a política sindical como forma de engajamento profissional, o que me trouxe aprendizado político e mais revolta com o sistema. No final daquele ano, fui demitido da escola e o clube onde estava sediada a Gota Viva foi intervencionado. Perdia de uma só vez as duas fontes de renda (rendimento) que tinha. Àquela altura, 1985, casado e com dois filhos, iniciei minha primeira pós

---

<sup>2</sup> Manuel Sérgio Vieira e Cunha é um filósofo português autor de extensa obra relacionada com a motricidade humana.

graduação (Educação Física e desporto escolar) e estava saturado da vida em Brasília. À beira de um colapso, arriscamos uma mudança radical. Juntamos nossos trapos e fomos parar em Jacaraípe, um balneário que estava em processo de expansão do Estado do Espírito Santo. No intervalo de 6 meses estava envolvido com 4 empregos e quase 50 horas de trabalho semanal.

Naquela região, trabalhei em 3 escolas, das quais duas eram reduto de estudantes muito carentes. Foi onde realmente aprendi a trabalhar em condições muito diversas e adversas. As escolas não tinham quase nenhum equipamento e o clube tampouco. Isso contudo, nunca me impediu de realizar. Construimos quase tudo (instalações e equipamentos) através da participação coletiva. A carência nunca nos impediu de vivenciar experiências fantásticas. Na verdade, proporcionou muita criatividade e superação.

Aprendemos juntos (eu e os estudantes) e isso consolidou elos de fraternidade e respeito inenarráveis. Para além do aprendizado motor, aprendemos a nos tornar mais pessoas e a confiar na forma como atuávamos, mesmo que para alguns parecesse arriscado.

Embora houvesse uma predeterminação curricular, tal nunca nos impediu de construir nossos próprios caminhos. Tivemos ampla liberdade de conceber nosso próprio currículo contextualizado à realidade. De certa forma, isso só foi possível devido a pouca importância que as instituições de ensino dão à educação física. Parece que qualquer coisa que se faça, vale.

A influência das concepções críticas de educação e, sobretudo, das ideias de Paulo Freire, levou-nos a uma construção curricular participativa. Pensávamos, em coerência com Freire (2004), que a alegria não chega apenas quando alcançamos um resultado. A alegria deve fazer parte do processo da busca coletiva e que ensinar e aprender acontecem na boniteza da procura. Como educadores, podemos assumir o papel de ser social, histórico, transformador, criador, realizador de sonhos e sermos capazes de amar, já que o amar é um ato de coragem (p. 41).

Nas escolas nas quais lecionei, nunca fui questionado acerca do que desenvolvia, no entanto, quase sempre obtive amplo apoio da direção das escolas.

Pedagogicamente, as coisas iam muito bem, mas se, por um lado, amávamos o que estávamos realizando e víamos as mudanças, profissionalmente as coisas não eram sequer satisfatórias. Sobreviver apenas, não bastava.

Insatisfeito com a condição política e financeira, retornei a Brasília para assumir o cargo de professor na rede de ensino local onde o salário era três vezes maior. De certa forma, essa mudança já havia sido prevista. Não por mim!

Um ano antes de ela acontecer, conheci uma senhora que apareceu numa lanchonete na qual fazia uns biscoitos extemporâneos. Me olhava incisivamente e quando a atendi, sem titubear, perguntou-me se eu era de Brasília. Perguntei se ela me conhecia. Disse que não. Disse-me que eu voltaria pra lá. Desdenhei, por que àquela altura não havia o menor interesse de retorno. Entretanto, ela afirmou que não era algo que eu poderia governar. Fizemos amizade e dias depois passou a frequentar minha casa. Nesse ínterim, percebi que tratava-se de pessoa dotada de capacidades mediúnicas. Ela previu o que iria acontecer comigo. Aconteceu!

Em meados de 1989. Voltei para Brasília e fui trabalhar numa escola numa cidade satélite (periferia) do Distrito Federal. Era uma escola onde um novo projeto estava se iniciando e precisavam de um professor de educação física para desenvolvê-lo. Não sabia do tal projeto. Tomei conhecimento ao me apresentar na escola.

Tratava-se de uma escola de ensino especial cujo prédio estava em reconstrução, não havendo estruturas para as aulas de educação física. Me deparei com portadores de necessidades especiais de diferentes tipologias e de diferentes faixas etárias. Iria trabalhar com grupos e, ao mesmo tempo, com uma diversidade nunca antes experimentada. Estava diante de um novo desafio.

O projeto era vinculado a um convênio interinstitucional. Minha participação consistia em desenvolver atividades físicas com os PNE'S (Portadores de Necessidades Especiais) num clube que estava a cerca de 4 quilômetros da escola e numa instituição assistencial que atendia à terceira idade.

Mais uma vez, as condições eram muito precárias. Até o transporte para levar os PNE'S ao clube foi conseguido devido a minha insistência e à boa vontade de uma instituição local. O problema é que não havia motorista. Quem iria conduzir? Ora, não seria por isso que deixaria essa oportunidade escapar. Literalmente, tive que assumir a tarefa da

condução do veículo. Duas vezes por semana, lotava uma Kombi, (às vezes entravam uns 15). O risco era evidente, mas resolvi assumi-lo.

Valeu o risco! Nos dias de ida ao clube, o sorriso estampava-se na face dos miúdos. Era uma festa e foi a primeira vez que consegui manter um contato real com um autista que até então nem sequer notara minha presença. Ele lançou-se à água de forma estabanada. Sua alegria estampava-se. Olhava-o. Olhou-me nos olhos. O contato se deu ( ); mágico; inesquecível!

No espaço da escola, não havia condição de realizar um bom trabalho, quando não era dia de clube, o ambiente externo (a rua) era mais interessante do que o pátio da escola. No meio da cidade, entretanto, tinha a vida da qual eles estavam apartados. Nas primeiras saídas, a comunidade olhava com um ar de assombro; depois vieram os sorrisos. Explorávamos toda a redondeza e as atividades iam se construindo em interação com o meio.

Com os idosos, fazia atividades no local onde normalmente se reuniam. As possibilidades de trabalho coletivo eram restritas. Em geral, desenvolvia algumas práticas inspiradas pela dança, ginástica, tai chi chuan e fazia óatendimentosó individuais com massagens. Naquela situação, aprendi a ouvir as queixas comportamento recorrente nos idosos sobretudo em ambientes sociais menos favorecidos e a não me identificar com elas.

Depois de alguns meses, descobri que, em torno do convênio (protocolo) no qual atuava, circulavam verbas e estas estavam sendo desviadas para outros fins. Pedi transferência da escola, pois percebi que estava sendo usado. O convênio não foi adiante.

Neste período de transição, estava também concluindo minha segunda especialização *lato sensu* em administração da educação. Tinha expectativa de um dia poder levar a cabo um projeto educacional pessoal e, para isso, precisava de um aval legal.

Fui colocado noutra escola de ensino especial. Diferentemente da anterior, era uma instituição muito bem estruturada que atendia crianças portadoras de deficiência auditiva (D.A), o CEAL. Um amante do universo dos sons foi aprender a trabalhar com a difícil arte da comunicação sem sons. Que aprendizado!

O CEAL é uma instituição filantrópica de cunho educativo que abriga o ensino pré-escolar e fundamental e tem um protocolo com a rede de ensino oficial. Tem origem italiana e é dirigida por padres católicos pavonianos (Ludovico Pavoni). No período em que lá trabalhei, a linha pedagógica seguia uma filosofia oralista (calcada na fala ao invés da gestualidade), bem estruturada e pouco flexível. Atualmente é mais flexível e predomina uma linha mais aberta e pluralista.

As aulas de educação física seguiam o padrão normal gímnico-desportivo com ênfase na psicomotricidade. Apesar da proposta da escola adotar uma abordagem oralista de ensino, na realidade o corpo era quem mais comunicava. Lecionei para crianças entre 2 e 12 anos e a base do trabalho que desenvolvi era influenciada pela visão da psicomotricidade dinâmica de André Lapierre e Bernard Aucouturier, ainda que, diante das circunstâncias, a proposta mais mecanicista de reeducação psicomotora prevalecesse nas outras aulas da escola.

Entendia que, pela diversidade do brincar, haveria mais possibilidade de atingir os aspectos críticos das crianças e de contribuir para o desenvolvimento psicomotor de forma mais integral. Sabendo que o objetivo da escola era o ensino da linguagem escrita e falada, percebi que as aulas de educação física podiam acrescentar uma possibilidade que nunca fora explorada.

Durante os cursos de formação que fiz, aprendi que uma das grandes dificuldades no domínio da linguagem para os DA está na compreensão dos verbos (a ação). Ora! ação é movimento e movimento é nossa matéria prima.

Percebi que havia captado algo que poderia transformar as aulas de Educação motora numa efetiva oportunidade de aprendizagem da linguagem. Parecia que Paulo Freire soprara no meu ouvido; ouso as palavras geradoras que descrevem as atividades deles.

Fiz um levantamento do vocabulário e, a partir disso, desenvolvi uma metodologia de trabalho que consistiu na associação, durante as práticas, de verbos que descreviam o tempo das ações vivenciadas (correr: corra, correndo, correu, etc.). As palavras foram escritas em papel cartão e plastificadas para não se estragarem facilmente e poderem ser utilizadas também na água. Alguns professores aderiram à ideia e, em pouco tempo, seus efeitos se fizeram sentir no ambiente da escola. Entretanto, aquele foi um ano de

intensos embates políticos e uma longa greve se sucedeu nas escolas. Após a greve, muito do que estava se consolidando se perdeu.

Durante o período de greve, fiz um concurso para ser professor na Universidade de Brasília. Passei e poucos meses depois tive que sair da escola. Retornei várias vezes ao CEAL para dar cursos, palestras e levar estudantes estagiários para lá. Mas a proposta que houvera elaborado não foi levada adiante. Prevaleceu o padrão mecanicista.

## **2.2 Na universidade: aprendizagens radicais.**

Cenário acadêmico é cenário de circulação ideias, teorias. A mente domina quase todo cenário, pois as universidades cresceram sob a égide da racionalidade científica. Deslumbrei-me com o contexto acadêmico, mesmo achando que as universidades mais pareciam ilhas no meio da sociedade.

Nos anos iniciais de acadêmico, um grande ãfogoõ me tomara. Me envolvi com muitas coisas e, para não me distanciar da prática, contribuí para o desenvolvimento de vários projetos de extensão. Continuava, assim, mantendo contato com a sociedade. Por mais que as ideias me atraíam, sempre fui um realizador. Gosto de botar a mão na massa!

Ministrava várias disciplinas (Didática da Educação Física, Prática de ensino, Teoria do Lazer, Recreação, Prática desportiva, Educação Física Especial) quase todas ligadas à Educação e à escola.

Após dois anos de atuação como docente (1993), algo inusitado sucedeu. Havia uma disciplina (Corpo e Movimento), que era oferecida no então Departamento de Educação Física, por professores que faziam parte do Instituto de Artes. O propósito da disciplina era o desenvolvimento da expressão corporal. O professor que ministrava a disciplina, naquele íterim, informara que não iria mais oferecer a disciplina, pois o Instituto de Artes não poderia continuar cedendo um professor para uma disciplina que atendia maioritariamente estudantes de outro centro. Além disso, ele disse ter outros compromissos que estavam demandando mais atenção.

Ele me conhecia e sabia um pouco da minha história. Foi ter comigo e me disse: ãMeu caro ! Essa disciplina tem tido um bom êxito aqui. Penso que ela deve continuar a ser oferecida, pois os alunos da Educação Física necessitam que experiências dessa ordem e acho que você é o único que pode ministrar essa disciplinaõ.

Confesso que me senti lisonjeado, pois tratava-se de um profissional muito respeitado, mas não sei muito bem porque ele pensava que eu seria capaz de assumir tal responsabilidade. Confesso que não me achava tão apto assim; entretanto, aceitei o desafio.

Iniciado o semestre letivo em que comecei a ministrar tal disciplina, logo percebi a importância de conteúdos relacionados com a sensibilização corporal. Com o passar do tempo, percebi também que recebera um dos maiores presentes da minha vida. A disciplina tornara-se para mim uma experiência de autodescoberta.

Fui descobrindo minhas limitações, não só motoras. Minhas vergonhas me bloqueavam. Os hábitos e a moral social me aprisionavam a padrões que pouco percebia. Meu ego, meus constrangimentos corporais, minha dificuldade de integrar emoção e movimento, pensamento e ação, de aquietar a mente ficaram explícitos, para mim. Eu, que nas minhas andanças já praticara yoga, Tai chi, tinha iniciação em meditação transcendental e dançava com certa desenvoltura, me vi analfabeto de mim.

Como sugeriu Reich, as couraças musculares do caráter impedem um bom fluxo vital. Verdade! Minhas couraças foram expostas e me impulsionaram à busca de formação complementar e à participação em grupos terapêuticos.

Nesse período, estruturei, em conjunto com outros três professores da FEF, um projeto de extensão, aberto para pessoas da sociedade, que visava explorar inovações nas práticas de educação motora. Nascia o Projeto de Ação Contínua Movi-mente.

O Movi-mente era uma espécie de laboratório de motrivivências<sup>3</sup>. Pretendíamos levar à sociedade estratégias diferentes de trabalho corporal. Os encontros se estruturaram na forma de oficinas e as pessoas podiam escolher qual delas queriam fazer no dia. As oficinas eram dirigidas por um docente em conjunto com dois ou três estudantes da graduação em fase de conclusão do curso. Com isso, compartilhávamos nossa forma de ministrar aulas de educação física. Isso deu muito certo. Os jovens que estiveram conosco se entusiasmarão com a proposta e a resposta do público era muito positiva.

Durante os dois primeiros anos do Movi-mente essa estratégia foi bem-sucedida. Posteriormente, as regras do estágio supervisionado mudaram e não foi possível prosseguir com ela.

---

<sup>3</sup> Denominamos de motrivivências às oficinas de movimento.

No segundo semestre de 1995, diminuí minhas atividades docentes para realizar o mestrado. Com meu afastamento, as atividades do Movi-mente pararam. Por dois anos, dediquei-me a estudar o tema do lúdico na educação. Tema para mim muito caro e que, de certa forma, influenciou a abordagem do Movi-mente.

Estava interessado em descobrir que alegrias ficam na memória dos estudantes relativas à escolaridade. Descobri que quase todas as alegrias nada têm a ver com o que a escola oferece. O lúdico subsiste à parte dos processos formais da escola. Todavia, uma das lembranças mais relevantes que ficam guardados na memória dos estudantes é referente aos professores que, por sua maneira de ser como educadores, fizeram a diferença.

Essa constatação acendeu a confiança, a despeito da miséria educacional, de que a relação entre educador, educando e contexto/conteúdos, é capaz de trazer transformações à vida de uma pessoa. E, de fato, foi o que aconteceu comigo e com alguns dos que entrevistei no processo da pesquisa para o mestrado.

Concluído o mestrado, voltei a ministrar as disciplinas e reativei o projeto Movi-mente, desta feita sozinho. Passei a dirigir pessoalmente as práticas, juntando todos os participantes num único grupo.

Tanto na disciplina Corpo e Movimento como no Movi-mente, as atividades passaram a se voltar cada vez mais para a percepção corporal e de si. Meu interesse voltara-se sensivelmente para o autoconhecimento.

A dança, nesse sentido, passou a ser bastante explorada para esses fins. Cada vez mais me convencia que, na essência, somos dançarinos e que a música exerce em nós um fascínio ontológico. Como se fôssemos concebidos através de ondas sonoras que unidas formam a sinfonia corporal.

Percebi isso ao observar como as crianças pequenas (0-2 anos) dançam naturalmente quando ouvem uma música que lhes agrada. É a dança mais inteira que já presenciei. Algo profundo aí habita! A música parece tocar a essência delas.

À medida que essas percepções se iam sucedendo, algo também acontecia comigo. Me sentia mais solto nas aulas e à vontade para vivenciar novos riscos. Como sempre tive afinidade com todo tipo de atividade corporal e por espelhar um comportamento com característica mais alternativa, passou a ser comum eu servir como elo de ligação entre



o meio acadêmico e pessoas da sociedade que mostravam interesse em oferecer cursos com essa conotação. Não poderia abster-me em fazer a ponte. Sabendo da possibilidade que representam atividades como yoga, tai chi chuan e tantas outras, fiz questão de facilitar sua presença no ambiente acadêmico.

Essas interações tornaram-se frequentes e proporcionaram-me experiências interessantes. Vários cursos foram oferecidos sob minha coordenação. Ao servir como mediador para esses profissionais, acabei participando em vários desses cursos. Aprendi um bocado de algo que me influenciou tanto pessoalmente como nas minhas atividades acadêmicas e sobretudo o *Movi-mente*.

Percebi que essas experiências estavam estimulando aspectos do meu ser que ficaram adormecidos durante quase toda minha vida. O aspecto sensível, emocional, intuitivo, artístico ligado ao lado direito do cérebro estavam em expansão.

No ambiente das grandes cidades é comum o trânsito de uma rica cultura corporal que favorece esses aspectos, porém elas passam ao largo da academia. Talvez em função do privilégio que têm as modalidades olímpicas, negligenciamos esse fenômeno que movimenta a vida de muita gente.

Iniciava-se o ano 1998. Meses antes, sincrônicos acontecimentos me levaram a interagir com algumas pessoas participantes de uma ordem espiritual que realizavam rituais onde se consagrava uma bebida confeccionada a partir de plantas da floresta amazônica. Embora não tivesse afinidade com o uso de substâncias psicoativas (enteógenos), tinha muito apreço pela cultura indígena de onde aquela substância vinha. Fui convidado a participar de um ritual.

Achei o ritual interessante, porém muito metódico. Senti uma tranquilidade que me lembrava o tempo em que praticava a meditação e, após a sessão, percebi que minha consciência estava aguçada como poucas vezes percebera.

Pouco tempo depois, conheci um argentino — pessoa singular — um buscador nato. Certa ocasião, conversando com ele, me falou que conhecera um mestre que recorria à mesma bebida sagrada que conhecera. Achei muito interessante, porque, dias antes, sonhara com um ritual onde consagrava a bebida. Falou-me então de um retiro que iria acontecer e me perguntou se eu gostaria de participar. Não levantei questão. Fomos.

Fevereiro de 1998. Carnaval. O retiro era numa fazenda afastada da cidade. Tudo muito simples. Fui apresentado ao tal mestre que logo nos conduziu a uma tenda (salão improvisado). Em pouco tempo começaria a sessão inaugural.

Ao receber o copo com a bebida sacramental, me lembrei que aquela cena era idêntica ao sonho que tive. Bebemos todos juntos. Meia hora depois desfaleci e fui ao chão. A sensação era de morte. Os sinais de anoxia eram evidentes. Deitaram-me num colchão de camping e depois de algum tempo recuperei os sentidos. Não conseguia sequer me mover. Devia ser mais ou menos uma da tarde. O ritual prolongou-se até o outro dia. Não dormimos. Só me consegui levantar e com dificuldade no outro dia depois que o sol nasceu. Foi uma experiência indescritível. Tal qual um ensinamento Rosa Cruz intitulado *Áureo Alvorecer* que fora colocado durante o ritual, o velho homem morreu e um novo ser nasceu. Naquele dia, minha visão de mundo foi completamente desconstruída em função de um avassalador despertar espiritual.

Depois desse retiro passei a frequentar os trabalhos dirigidos por aquele Mestre. Era uma pessoa com poucas letras, mas com uma sabedoria inenarrável e um coração imenso. Tive a oportunidade de conviver com ele por quase 2 anos antes que fizesse sua passagem para outro plano. Com ele conheci a mística na prática, o amor incondicional e o que chamava de cultura cósmica.

Após essa convivência compreendi que o que chamamos ciência tem uma clara limitação ao plano horizontal ou imanente como aponta Panikkar (1999), onde dominam a matéria e os fenômenos e que a compreensão do que é a realidade toda, demanda consciência de si porque é algo muito mais complexo e se estende muito além do que vemos. Essa compreensão não acontecerá através desse modelo de ciência porque a razão não é capaz de alcançá-la.

Após essas experiências, a lógica e a linguagem acadêmica tornaram-se insuficientes para minhas aspirações. Participar de congressos tornara-se algo enfadonho. Passei a ter mais interesse por eventos e leituras ligadas ao autoconhecimento e à ecologia, pelos conhecimentos místicos e pelas obras que exploravam as descobertas da física quântica.

O despertar espiritual me reconduziu ao oriente que sempre fora uma fonte primária nas minhas buscas. Reli o *Tao Te King* (versão magnífica de Huberto Rohden), os *Upanishads*, várias obras de Deepak Chopra, revisei o *Bhagavad-Gita*. Me aproximei

da poética devocional de Rumi e do Rubaiyat de Omar Khayyam<sup>4</sup>, dos ensinamentos da ordem Rosacruz e do teólogo Huberto Rodhen , dentre outros tantos.

Contudo, as leituras que mais tocaram o meu íntimo foram as obras de Carlos Castaneda, Gurdjieff e sobretudo Osho. Parecia que estava revivendo o clássico *Encontros com Homens Notáveis*, de Gurdjieff<sup>5</sup> e as experiências insólitas de Castaneda com Don Juan. Esses místicos formaram a base para uma revolução na praxis que desenvolvia como docente.

Leituras, experiências e convivências me deram um sentimento de integração e isso favorecia minha criatividade. Os *insights*, sincronicidades e uma naturalidade, que não era guiada pelo ego, tornaram-se frequentes. O reconhecimento que essa junção é um longo processo e muito ainda terei que lapidar para alcançar a plena integração.

### **2.3 A praxis depois da experiência pessoal do òrebirthö**

A busca da integração entre teoria e prática passou a ser uma conduta pessoalmente assumida no meu cotidiano. Percebera que boa parte das ideias que propalava na verdade não vivenciara diretamente. Eram projeções. O passo seguinte foi envolver-me diretamente nas práticas que sugeria.

Buscando a relação verdadeira entre ideiação-ação passei a protagonizar a minha própria (des)construção. As explorações me trouxeram o entendimento de que minhas limitações eram, antes de tudo, decorrentes de uma condição humana repleta de superficialidade e dirigida pelo ego. E, como diz Goswami (2008) «ao vivermos neste mundo, criamos uma identidade individual (o ego) sobreposta à consciência cósmica/Deus. Esta é a ignorância que eclipsa a sabedoria da unidade».

Como na minha trajetória de vida o caos me acompanhou, me abri a novas experiências que revelaram ainda mais nitidamente minhas limitações e potencialidades, abrindo caminho para transcendência da lógica racional e a integração entre ciência e mística.

Como diz o supracitado Amit Goswami numa passagem do filme òQuem somos nósö o que eu achava irreal, agora para mim parece mais real do que as coisas que acho reais, que agora parecem são irreaisö. Ao associar ciência e mística, tal qual os físicos

<sup>4</sup> Vide a interpretação fenomenal do Rubaiyat por Paramahansa Yogananda ó O vinho do místico.

<sup>5</sup> Encontro com Homens Notáveis é a obra autobiográfica de Gurdjieff que também virou filme sob a direção de Peter Brook.

quânticos vêm fazendo, passei a aceitar que nada pode ser definitivamente explicado, uma vez que a realidade que me cerca é a realidade dos meus limites de discernimento e isso depende diretamente das minhas escolhas. Embora pensasse que o mundo já existisse independente de mim, entendi que o que acontece na verdade é fruto dos movimentos da consciência individual.

Aceitando a vida como possibilidade, passei a observar mais minhas escolhas e a me responsabilizar por elas. Neste sentido, o exercício da aceitação foi fundamental. Embora achasse que não tinha nenhum problema quanto a isso, aceitar o novo, o diferente, o não comum, não foi nada fácil. Comecei a observar meus pensamentos e a perceber a face obscura da mente.

As meditações ativas tornaram-se uma prática mais regular, trazendo mais clareza aos meus pensamentos e alívio da carga mental com mais intensidade que as meditações em posição estática. Além disso, essas práticas me trouxeram benefícios orgânicos em curto prazo.

Essa tipologia de dinâmica corporal tornou-se frequente nas motrivivências do projeto e o interesse pela meditação passou a constituir um dos objetivos centrais do Movi-mente. Captara a essência das meditações ativas de Osho. Isso me deu oásasö para a criatividade. Nesta passagem, Osho (2009, p.5-6) esclarece essa essência. Disse ele:

Meditação significa consciência. O que quer que você faça com consciência é meditação. A ação não é a questão, mas a qualidade que você traz para a ação. O caminhar pode ser uma meditação, se você caminha alerta. Sentar-se pode ser uma meditação, se você senta-se alerta. Ouvir os pássaros pode ser uma meditação, se você ouve com consciência. Simplesmente ouvir o barulho interior da sua mente pode ser uma meditação, se você permanece alerta e observador. A questão toda se resume em não mover-se adormecido. Então o que quer que você faça é meditação. O primeiro passo para a consciência é tomar-se muito atento ao seu corpo. Pouco a pouco, a pessoa vai se tomando alerta para cada gesto, cada movimento. E, à medida que você vai se tomando consciente, um milagre começa a acontecer: muitas coisas que você costumava fazer antes, simplesmente desaparecem; seu corpo se torna mais relaxado, seu corpo se torna mais harmonizado. [í ] Então, comece a se tomar consciente de seus pensamentos [í ] Eles são mais sutis do que o corpo e, naturalmente, mais

perigosos também. E quando você se toma consciente de seus pensamentos, você fica surpreso com o que se passa dentro de você. [í ] toda esta loucura continua movendo-se como uma corrente subterrânea. Ela afeta o que quer que você esteja fazendo, afeta o que quer que você não esteja fazendo; afeta tudo. E a soma total vai ser a sua vida! Assim sendo, esse homem louco tem que ser transformado. E o milagre da consciência é que você não precisa fazer nada exceto apenas tomar-se alerta. [í ] E quando seu corpo e sua mente estiverem em paz, você verá que eles estão sintonizados um com o outro, há uma ponte. Agora eles não se movem em direções diferentes[í ] O terceiro passo que é tornar-se consciente dos seus sentimentos, emoções, humores. Esta é a camada mais sutil e a mais difícil [í ] Uma vez que você ganhou consciência em todos esses três passos, eles se juntam todos em um fenômeno. E quando todos esses três são um ó funcionando juntos perfeitamente, zunindo juntos, você pode sentir a música de todos os três; eles se tomam uma orquestra ó então o quarto, aquilo que você não pode fazer, acontece. Acontece por sua própria conta [í ] toma-se consciência da própria consciência [í ] Você chegou em casa.

Osho trouxe mais luz acerca da importância do corpo como veículo da consciência. Nestas duas passagens isso evidencia-se. Diz Osho:

O corpo tem uma grande sabedoria em si mesmo. Se o escutar, vai estar sempre certo. Se não o escutar e continuar a impor-lhe coisas, nunca vai ser feliz [í ] Uma das razões para a humanidade permanecer incivilizada é a divisão mente, corpo e alma. Esta divisão tem sido pregada por todas as religiões do mundo. Elas condenaram o corpo, algumas delas condenaram a mente também, mas todas louvaram a alma. O resultado não foi o que esperavam. As pessoas não abandonaram seus corpos, não abandonaram suas mentes, mas tornaram-se culpadas a seu respeito. Elas perderam o respeito por si próprias, perderam o contato com a sabedoria dos seus próprios corpos e perderam o domínio de suas próprias mentes. E a realidade é que, a menos que todos os três funcionem em unidade, nós não podemos ser inteiros (2008, p.36).

O corpo é o maior mistério de toda existência. Esse mistério precisa ser amado [í ] se um homem aprende a sabedoria do corpo e o mistério do corpo, nunca se preocupará com o sacerdote ou com Deus. Terá encontrado o mais misterioso

dentro de si mesmo e dentro do mistério do corpo estará o verdadeiro santuário da consciência. [1 ] Nenhuma educação que não ensina a amar o corpo, a ser compassivo com o corpo, a encontrar os seus mistérios, será capaz de ensinar a entrar na sua própria consciência. O corpo é a porta e o corpo é o trampolim. E uma educação que não toque no assunto do seu corpo e da sua consciência não é apenas absolutamente incompleta, é totalmente prejudicial porque continuará a ser destrutiva. (2010, p. 124-125)

Ao me aprofundar nas práticas das meditações ativas, percebi o quanto elas me proporcionavam um sentimento de unidade. Antes da descoberta e exercício das meditações dinâmicas, já existia o pensamento acerca da importância do corpo na formação educativa e, de certa maneira, isso exercia influência na minha ação pedagógica, porém somente a partir da vivência direta é que percecionei a profundidade do que estava vivenciando.

Em 2001 um casal de psicólogos de abordagem neo-reichiana, que também eram adeptos das meditações ativas, me procurou com uma proposta de curso que envolvia meditação e terapia corporal. Coordenei o curso para que ele fosse oferecido para a comunidade em geral.

Essa experiência foi muito significativa para minha vida pessoal e profissional. Não cabe aqui pormenorizar como o curso aconteceu, mas salientarei que o curso permitiu um novo estágio de consciência acerca de mim mesmo. Sobretudo porque me proporcionou a percepção de como minha ordem energética se concentrava na região superior do meu corpo. Certamente isso era influência da carga mental a qual me submetia desde o tempo de estudante e mais ainda após tornar-me professor universitário. Minha cabeça/mente absorvia grande parte da minha energia vital.

Sob a influência de um modo de vida polarizado na racionalidade e no imaginário (projeções, fantasias) Lowen (1984) e Boadella (1992) apontam que a concentração da energia tende a se fixar na porção superior do corpo, o que resulta na falta de chão (estruturação) para agirmos com firmeza e vitalidade no mundo. Era o que sucedia comigo.

Sentia-me frequentemente colapsado e não percebia que tinha pouca energia circulando no restante do corpo. Faltava *grounding* (firmeza, aterramento). Já durante o curso percebi melhoras acentuadas na minha vitalidade.

O que chama a atenção, neste sentido, é que desde muito cedo era praticante assíduo de atividades físicas e desportos. Todavia, me recordo que, apesar dos treinamentos e da constatação, inclusive através de testes ergométricos, de que alcançara boa aptidão física, me faltava firmeza ou estruturação energética o que se refletia em todas as dimensões.

No fundo o *grounding* também tem a ver com os sentimentos, emoções e pensamentos que foram plasmados mesmo antes de nascermos e com a vida que fomos impelidos a adotar em função do nosso contexto relacional. Esses aspetos influenciam a nossa visão de corporeidade. Se nos pusermos a observar apenas as manifestações externas, veremos que respiramos mal, temos pouca noção da nossa postura corporal, das nossas tensões, dos nossos movimentos e atitudes. Se formos explorar os meandros internos a coisa se torna bem mais complexa. Assim, quando almejamos desenvolver o *grounding*, é importante entender que isso também se refere à necessidade de *grounding* mental, emocional, espiritual e relacional.

Presume-se, e isso é apontado tanto por Lowen, Boadella e também por Osho, que, na atualidade, a humanidade apresenta sérios problemas de enraizamento, o que dificulta sobremaneira a conexão tanto individual como global. De fato, ao conhecer tantas pessoas que vão ao Movi-mente tornou-se mais fácil ter uma noção do estado de desenraizamento atual.

Foi nesse desenraizamento que percebi o efeito de algumas meditações ativas e motrivivências que vinha experimentando. Vivenciei esse tipo de atividade muitas vezes e quando o esforço físico era mais intenso era quando acontecia aquilo a que os psicoterapeutas chamam de catarse.

A catarse é um movimento de entrega e libertação que pode servir como uma espécie de limpeza profunda de repressões não manifestas. Ao expressá-las, nossa animalidade se expõe e assim podemos nos ver com mais profundidade. Ao expressar nossa animalidade podemos descobrir os nossos condicionamentos. Antes que as repressões

alcancem um nível de pressão insuportável e levem a uma explosão insana, podemos, num ambiente favorável, sem inibições, soltar os õbichosö. Orienta Osho (2010): ãMantenha o seu gorila dentro de si e todos ficarão satisfeitos consigo, mas se o seu gorila estiver lá dentro, a paz nunca estará consigo. Eu digo-lhe, deixe-o sair. Ele vai evaporar-se no ar. E o que fica para trás? Puro espaçoö. ( p.26-27)

A Meditação Dinâmica é a técnica que Osho elegeu como sua principal criação, certamente é onde a catarse é experimentada com mais intensidade. Essa técnica me trouxe a convicção de que é possível experienciar coletivamente o caos consciente (Kaos) sem colocar em risco a integridade das pessoas. Ela foi a õchaveö para a consolidar a ideia que se tornaria o eixo do trabalho do Movi-mente: o Kaos é o precursor da mudança e da novidade por que permite ampliar a percepção de si. Na prática, a exposição intencional a experiências desorganizadoras tenciona padrões e possibilitou-me uma re-significação da importância do corpo como fundamento da consciência.

Nesse sentido, destaco uma passagem no livro *Correntes da Vida* em que Boadella expõe uma citação de Lowen acerca de Jung onde fica evidente o valor do corpo para a consciência da unidade psicossomática. Para mim essa passagem sintetiza a essência da abordagem de trabalho corporal do Movi-mente. Reescreve Boadella (1992):

Se pudermos nos reconciliar com a misteriosa verdade de que o espírito é o corpo vivo visto de dentro e que o corpo é a manifestação externa do espírito vivo, os dois sendo, na realidade, apenas um, então podemos entender por que a tentativa de transcender o nível presente da consciência deve ser atribuída ao corpo. Também podemos ver que a crença no corpo não pode tolerar a perspectiva que negue o corpo. (p.149)

Em síntese, o estudo que se segue é um desdobramento desta trajetória. Ela nos levou à compreensão de que a busca da unidade é o que mais importa e para tal a experiência consciente da corporeidade é, nessa busca, primordial.



### 3. Subsídios teóricos da abordagem

Visando a contextualização deste estudo e uma interação reflexiva, vamos iniciar este tópico levantando algumas questões:

- 1) Como é que se nos vem apresentando a realidade planetária global nos últimos tempos? As perspectivas apontam para uma situação de maior ou de menor desordem? Quais as causas desse estado de coisas?
- 2) Esse estado está ligado ao modo de vida que organizamos em sociedade?
- 3) As pessoas têm consciência de como seu modo de vida interfere e em que medida nessa situação?
- 4) De que forma a educação e a educação motora podem auxiliar na superação dos problemas que assolam a sociedade atual?

Estas questões visam promover a reflexão acerca da problemática que assola a realidade na qual vivemos e convergem para um eixo comum: caminhamos a passos largos para um estado de desordem que demandará a busca de soluções que não se atenham apenas aos sintomas desta crise, mas busque suas raízes.

Capra (1996) referindo-se às raízes da crise sistémica que assola a humanidade aponta que ãesses problemas precisam ser vistos, exatamente, como diferentes facetas de uma única crise, que é, em grande medida uma crise de percepção (p.23).

A falta de percepção indica que vivemos num estado de inconsciência que impede a visão do risco que representamos e identifica, tanto em âmbito global como pessoal, que nos afastamos da unidade. Ou seja, vivemos de maneira fragmentada e é essa a causa geradora do desequilíbrio atual.

Essa é uma problemática complexa, complicada e de difícil tratamento. Porém, entendendo que, no fundo, a sociedade só pode existir se houver interação de indivíduos, mais propriamente, sujeitos intencionais que se ligam em função do teor das suas intenções, podemos dizer então que, sociedade é um campo de ressonância que, de acordo com o grau de ordenamento, pode ser considerado um corpo. Os indivíduos, por conseguinte, dependendo do estágio de consciência no qual se encontram, assumem uma função mais ou menos complexa nesse campo e representam o foco objetivo de qualquer intenção transformadora.

Assim sendo, o tratamento, visando superar a problemática da falta de percepção que ocasiona a disjunção, passa pela formação de indivíduos com potencial para transformar o seu meio, ou seja, indivíduos que, ao alcançar uma maior competência organizacional, podem explorar com mais profundidade suas potencialidades, sua complexidade e ampliar a consciência. Sendo que a transformação do meio se ancora sempre na transformação do olhar de quem olha (*metanoia*) ó não esqueçamos que o problema está exclusivamente na disfuncionalidade da percepção individual. Portanto, a ação formativa com foco no indivíduo poderá, provavelmente, obter melhores resultados do que através de ações sociais protocolares e oficiais.

Analogamente, da mesma forma que um vírus é capaz de causar um grande desequilíbrio num indivíduo e uma porção mínima de veneno inquinar letalmente um lago, também um indivíduo poder ser capaz de causar um efeito intenso no seu meio.

Esta percepção mantém coerência com as descobertas científicas que revelam que o campo eletromagnético do nosso cérebro está em interpenetração com todos os campos eletromagnéticos que existem porque estão em conexão entrelaçada com o Universo. E isto se deve à condição de interconectividade não-local e não sinalética de todo o real: não há pensamentos privados (Goswami, 2008; Radin, 2008).

A transformação pessoal (*metanoia*) diga-se de passagem, é a única mudança que é possível se intencionar pode desencadear macro transformações. Concordamos, pois, com o que disse Henry Bergson, òCada momento não é apenas algo de novo, mas também algo de imprevisível [í ] Para um ser consciente, existir é mudar, mudar é amadurecer, amadurecer é continuar a criar a nós mesmos interminavelmenteö. (citado por Durand [s/d], p. 22)

Toda a mudança insere desordem e atinge sistemicamente uma realidade; assim pressupõe a teoria do *caos* (Edward Lorenz), que na verdade deveria mudar de nome para teoria dinâmica do todo, pois, se algo que acontece numa realidade pode interferir noutra não-contígua, e ainda, para além da lógica espaço-tempo, é porque tudo está ligado. Somos um! Afirmam os místicos de todas tradições espirituais.

Se procurarmos observar a manifestação da unidade na condição humana, veremos sua presença, embora inconsciente, sobretudo na conduta das crianças pequenas. Também veremos, e neste caso é consciente, na conduta de indivíduos ditos iluminados. Talvez

no contexto histórico da antiguidade essa conduta fosse mais evidente, mas, ao longo do processo civilizacional, essas manifestações tornaram-se raras.

É difícil expor através de palavras em que consiste uma conduta una e podemos também dizer integral ou inteira. Por ora, diremos que essa conduta é observada quando não há cisão ou disjunção entre as dimensões física, emocional, mental, espiritual e social ou quando não é o ego quem define a conduta do indivíduo ou porque ele ainda não se construiu ou porque já foi superado.

Ao que parece, a consciência da unidade é algo ainda distante pois está em construção. Analogamente, é como um peixe que, por estar imerso na água, não sabe que ela existe ou o que é, até ser atirado fora dela na areia escaldante. Ou seja, não percebemos a unidade até que nos afastamos dela e vivenciamos os efeitos que isso causa. Às vezes descobrimos o valor de algo somente quando a perdemos. Tudo mostra que é isso que vem ocorrendo sob influência de uma cultura fragmentária: fomos perdendo a noção da unidade.

De acordo com alguns autores, dos quais destacamos, Fritjof Capra, Edgar Morin, Humberto Maturana, Manuel Sérgio, Antunes de Sousa e Ken Wilber, a problemática na qual estamos imersos radica na concepção dual cuja origem remonta à antiguidade clássica.

O dualismo, na antiguidade, está expresso nas obras de Platão e Aristóteles (*hilemorfismo*). Difundiu-se na idade média através da Igreja onde alcançou relevo nas ideias de São Tomás de Aquino (*hilemorfismo tomista*). Na Renascença, Descartes (cartesianismo) integrou-o à sua filosofia racionalista que serviu de base para a filosofia moderna e para a ciência até os dias de hoje.

O axioma cartesiano "Penso, logo, existo!" é a representação ativa da dualidade corpo-alma que modelou o pensamento simplificador e reducionista inscrito no coração do paradigma do nosso tempo. Descartes bebeu na fonte do Fédon onde Platão, sob influência de Sócrates, põe em causa as teorias sensualistas sustentando que nenhum conhecimento verdadeiro tem origem através do corpo, pois o corpo se distrai com os sentidos e impede o pensamento puro.

Se Platão e a Igreja deram relevância à alma, Descartes relevou a mente, a razão, subjugando o corpo e consequentemente os sentidos e a percepção. Essa cisão entre

corpo e alma ou matéria e espírito consolidou uma disjunção que hoje repercute num modo de vida fragmentado e impede a formação de uma consciência integral ou uma do ser que somos.

O sentimento de cisão está gravado em nossa memória. Parece fantasioso, mas esse sentimento está presente em todas as culturas o que indica que se alojou no inconsciente coletivo da humanidade. Parece ser essa a causa subjacente ao pensamento dual que orientou o processo da disjunção/fragmentação. Através desta elegante explanação de Sousa (2009-2010), identificamo-la.

Mas eis que sobreveio esse momento crucial, o momento da ãquedaõ, o momento samsárico, o momento da cisão e a partir do qual começaram todas as nossas aã ições. E a saga funesta dos nossos medos, entre os quais avulta esse, terrível, o de se ser incondicionalmente o corpo que se é ó é a idade da recusa do corpo. Tudo por via de uma consciência que passou de uma tonalidade imersiva para um registo captativo, de um conteúdo mítico para uma função crítica (do verbo Krino que significa separar)õ e foi então que o homem, ao comparar a altura a que seu pensar o elevava com o que de baixo, animalesco persistia no baixio de si, designadamente nessa zona ambígua da sexualidade, sentiu vergonha e culpa, duas feridas que se mantêm vivas ao longo da sua história. (p.14)

A idéia da queda ou da separação traz consigo um sentimento negativo. No entanto, quem poderá dizer se não é esse um mecanismo da dinâmica criativa do Cosmos para impulsionar a evolução da consciência? Se, como criações cósmicas, trazemos esse antipático sentimento de separação, como se tivéssemos sido expulsos do paraíso, não será isso que nos impele ao inefável como se algo dentro de nós nos atraísse para o infinito? Não será ontologicamente isso que nos move? Se existe alguma verdade nessa premissa, não será a mente a dizê-lo mas o coração? E haverá alguma hipótese de religação sem alcançar umbrais mais elevados da consciência? E ainda, haverá possibilidade de alcançá-los sem um corpo?

Reflitamos sobre isso: No Cosmos observam-se constantes processos críticos de instabilidade (caos). Caos é sinónimo de desordem, dificuldade, desequilíbrio, problema. Apesar disso, são os problemas que impulsionam a busca de soluções e consequentemente possibilitam aprendizagens e, logicamente, aprender amplia a

consciência. O sentimento de cisão não será esse ingrediente desorganizador que nos move à busca de respostas para nossa existência?

Esse mecanismo, ao que tudo indica, é a base do processo evolutivo. O caos impulsiona a mudança e, se todas as criaturas do micro ao macrocosmo passam por esse processo, é sinal que existe uma sabedoria imanente no Cosmos que aciona esse processo. Será que o Cosmos é a fonte da consciência ou a própria consciência que desencadeia esse processo e o faz como forma de ampliar-se, evoluir? Dessa forma, podemos dizer que o Cosmos se realiza através de suas criaturas, o que acrescenta um sabor divinal ao existir. Como salienta Sousa (2008), fazendo referência a Vergílio Ferreira, para que ão próprio Deus exista na sua Infinitude, é necessário que *eu* exista na minha pequenez para que ele me exista ó ou seja, simplesmente *para que ele exista*ö. (p.398, grifo do autor)

Não estaria aí o mistério da expressão ãSois deusesö do mestre de Nazaré? O sentimento da cisão ontologicamente gravado na memória do humano é, pois, um dinamizador da vida e superá-lo faz parte da nossa evolução.

Desse sentimento desdobrou-se a mentalidade dual que se integrou à visão de mundo dos humanos. Do pensamento dual emergiram as dicotomias (matéria-espírito, corpo-mente, razão-emoção) que resultaram na disjunção das dimensões e no modo de vida fragmentado que domina o mundo.

Ao longo do processo civilizacional a disjunção ampliou-se, desencadeando uma polarização na dimensão mental que exacerbou-se devido à importância que passamos a dar à razão.

Não há dúvida que isso conduziu a um desenvolvimento excepcional do conhecimento e da materialidade, mas, nesse processo, fragmentámos a própria condição humana distanciando-nos da consciência da unidade. Mas, como tudo na vida tem seu mistério, às vezes é perdendo-se que se acha.

Chopra, (1994); Goleman, Gurin, (1997); Goswami, (1998); Maturana, Varela, (2001); Wilber (2003), Damásio, (2010) são alguns dos pesquisadores que vêm revelando as descobertas que se sucedem no cenário da física quântica, da biologia, da medicina e da neurociência que estão conduzindo à comprovação de que inexistente tal dualidade e que, o pensamento dicotômico é fruto dos nossos descaminhos. No fundo, está-se descobrindo

que a cisão é uma grande ilusão. Mas, uma coisa é descobrir outra coisa é superar algo que jaz tão profundamente enraizado no nosso subconsciente.

A problemática da disjunção, como indicámos anteriormente, tem raízes longínquas relacionadas com o processo civilizacional, mas, foi sobretudo devido a recuperação da filosofia aristotélica por parte da Igreja na Idade Média que se estabeleceu a concepção separada entre matéria (corpo) e espírito. Essa concepção expandiu-se com o Renascimento, o Iluminismo, e também com o desenvolvimento científico, a ascensão da burguesia e o advento do capitalismo.

Essa expansão se deu principalmente no Ocidente e se impôs à custa de um processo intensivo de alienação e condicionamento. Haja em vista exemplos excepcionais, do próprio cenário religioso e científico da época, como Tereza de Ávila (1515-1582), Espinoza (1632-1677) e Leibniz (1646-1716) apartados dessa mentalidade.

A disjunção conduziu também ao que Gurdjieff registado em Ouspenski [s/d] denomina de esquecimento de si que, ao nosso ver, corresponde ao que Sousa (2008) diz ser òum mundo dóxico e ficcional de sombras e simulações, que é o mundo que Heidegger denominou do esquecimento do serö (p.404).

Esse esquecimento traduziu-se sobretudo no esquecimento do próprio corpo o que, notoriamente como compensação, conduziu ao apego material. Lembremos que no período medieval o desprezo pelo corpo foi inigualável e que a este período sucedeu-se o Renascimento, período de franca expansão da concepção materialista que sedimenta o modelo cartesiano e a ciência moderna no qual o corpo passou a ser visto como máquina.

O corpo nesse contexto, aponta Cunha (2005), passou a ser concebido como uma máquina e máquina, obviamente, não tem sentimentos. A concepção de homem-máquina, forjada por La Mattrie no século XVIII, alicerçou a expansão do capitalismo e, nesse processo, sobretudo a dimensão física e emocional foram submetidas a contínua repressão. Essa concepção só passou realmente a ser alvo de crítica mais radical, dois séculos depois, através da fenomenologia de Husserl e Merleau-Ponty.

A revolução tecnológica atual, revelação contundente da potencialidade humana, tem firme alicerce numa visão de corpo-objeto. Corpo distanciado da sua una complexidade, hodiernamente tratado como mercadoria entre outras tantas, estampado como apelo da

propaganda por toda parte. Hoje é possível perceber que as consequências mais profundas desse modelo de pensamento não estão presentes apenas na evidência do mundo material, estão também imbricados na forma fragmentária como pensamos e agimos.

Podemos comparar esse estado de disjunção à alegoria budista da carruagem, relembrada por Gurdjieff e registada em Ouspenski, (idem), referindo-se ao estágio de inconsciência da humanidade. Nessa alegoria, a carruagem (dimensão física) está sujeita ao movimento dos cavalos (dimensão emocional) que espera a ordem do cocheiro (a dimensão mental), que, além de ter dificuldade de dominar os arreios, não sabe para onde quer ir o passageiro (consciência ou dimensão espiritual) que se encontra no interior da carruagem. Este percebe a situação de descontrole, mas não consegue dar ordens ao cocheiro, pois este não entende sua linguagem. Lembrando um clássico do grande ecrã: Assim caminha a humanidade.

Fomos seduzidos pelo poder da mente e em torno desse poder construímos um ego identificado com o mundo exterior. Como consequência nos distanciámos da unidade. A despeito da extensão dessa loucura que nos tornou reféns da mente, é encantador o potencial humano. A questão é como dar o salto para um estágio em que essa loucura não mais represente risco de auto destruição.

A disjunção é, ao que parece, o que está, desde as entranhas, alimentando a neurose que domina as sociedades. Não é por acaso que existem tantos psicólogos e ramos da psicologia. Ela desencadeia uma espécie de interdição na ligação entre nossas dimensões impedindo a percepção da unidade sistémica que perfazemos.

### **3.1 O poder da mente**

Novamente referenciando-nos em Sheldrake (1996), veremos que a morfogênese é orientada por campos morfogenéticos extrafísicos não-locais. Por essa teoria, somos dimensionados de acordo com dinâmica de um campo informacional específico que, pela coerência interativa do universo, se liga a outros campos. Essa dinâmica, ao que parece, se dá em todos os níveis da existência desde as partículas atômicas até os imensos corpos celestes indicando que a consciência é imanente ao delineamento do campo (envoltório). Segundo Chopra (1994) “Em essência, nossos corpos são compostos de energia e informação, não de matéria sólida. Esta energia e informação

são manifestações de infinitos campos de energia e informação que alcançam todo universo. (p.16)

Desde as estruturas primárias, o desenvolvimento de consciência vincula-se à formação de um campo individual que se estabiliza num envoltório que permite trocas ativas com outros campos perfazendo campos maiores. Em todos níveis evolutivos, esse fato está presente indicando a existência de uma rede comunicativa que tudo relaciona direta ou indiretamente. A evolução, ao que tudo indica, é impulsionada pela dinâmica dessa conexão e está presente em toda natureza. Conexão que é garantida pela ação criadora da Consciência Quântica, (Goswami, 2005)

A célula, por exemplo, é uma evidência marcante desse processo. Lipton (2007) descobriu que a membrana celular é quem organiza as relações (comunica-se), mantém a ligação (conexão) e respondendo às influências do meio. Logo, a membrana (envoltório) é quem reage às influências do meio, buscando manter a organização, aprender (computação, memória) para estabelecer a homeostasia celular. Ou seja, esse envoltório permite formalizar a singularidade; entretanto, a forma aparente é apenas um referencial da existência de um campo eletromagnético.

Podemos também fazer uma correlação com o que se sucede na internet. Os computadores pessoais são campos menores (consciências locais) que interagem com campos específicos maiores (Google, etc) que estão ligadas a uma rede maior (WWW). Cada campo representa um ponto concentrado de informação menor que se conecta a outros concentrados de informação maiores que, unidos, compõem uma grande rede informacional. Através desse processo interativo amplia-se o campo informacional específico, que, por sua vez, quanto mais complexa for sua estrutura mais possibilidade tem para interagir.

Para a ciência, a ideia desse campo de consciência envolvente é recente, Porém esse pensamento há milênios que perpassa as tradições espirituais, estando presente na filosofia mística hindu (éter), na Teosofia (luz astral) como também no paganismo (akasha ou espírito)

Nosso corpo é, pois, formado por uma rede de pequenos campos (átomos, moléculas, células) que se perfazem em campos maiores (órgãos, sistemas, corpo) que interagem com outros campos maiores (sociedade, noosfera, planeta). Nossa mente, como também



nosso corpo (*Physis*), ou melhor ainda, nosso corpo-mente, é formada a partir da interação desses campos.

A mente é um fenómeno integrado na morfogênese e, nesta perspetiva, pode ser vista como um fenómeno local relacionado com a existência física cuja finalidade é a organização de informações procedentes das relações entre o indivíduo e os diversos campos exteriores, porém, dimensionada pelo conjunto dinâmico das informações não-locais do sistema no qual o indivíduo vive.

Tal referência, leva-nos a conjecturar que cada campo específico constitui um sistema de informação que pode ser acedido pelos corpos e organizado pelas suas mentes. Nesse sentido, há correlações entre a tese dos campos morfogenéticos proposta por Rupert Sheldrake, o que Carl Jung chamou de *inconsciente coletivo* e o que Theilhard Chardin chamou de *Noosfera*. Não cabe, neste íterim, aprofundar essas teorias, mas salientar que estas correlações corroboram a hipótese de Gregory Bateson de que a mente é um fenómeno sistémico. Essa constatação foi, segundo Capra (1996), a primeira tentativa bem-sucedida na ciência para superar a divisão cartesiana entre mente e corpo.

Além disso, como esses campos estão *ad infinitum* ligados, algo maior os envolve. Isso nos remete para o que nas antigas tradições espirituais denominam de Deus, Mente Suprema, Grande Espírito, Consciência, e por aí adiante. Esse pensamento desfaz a conceção de que a mente é um epifenómeno do cérebro e derruba a teoria da causalidade ascendente defendida pelo materialismo científico.

Para essa corrente científica, diz Lain Entralgo (2002), o mistério da consciência ainda parece misterioso, porque não foram construídos os meios para desvendar como operam os sistema neurofisiologia/consciência. Quando o cérebro for conhecido adequadamente elimina-se o mistério. Será?

Esta mesma mentalidade perpassou o pensamento de La Matrie, no século XVIII, de Marx no séc. XIX e Freud e Sartre no século XX. Para essa corrente científica tudo, inclusive os sentimentos, como o amor, poderão um dia serem explicados pela ciência.

A mente, esclarece Capra (op.cit), segue um padrão em rede e como a primeira e mais óbvia propriedade de qualquer rede é sua não-linearidade. Desse modo, o padrão de relações numa rede é também não-linear. Não será apenas pelo estudo da substância (estrutura/quantidade/medir/pesar) que se desvendará a complexidade dos sistemas

vivos. É necessário agregar o estudo da forma (padrão/qualidade/relações) e ainda da não forma, ou das subjetividades (metafísica) para se chegar a uma compreensão mais inteira do que seja um sistema. Sem essa holo compreensão dos fenômenos, será improvável desvendar-se a realidade intrínseca aos mesmos.

Portanto, diferente do materialismo científico, que se ampara na descoberta do «como» as coisas se estruturam e funcionam, Goswami (2005), recorrendo às antigas tradições espirituais, defende a tese, com a qual nos alinhamos, de que há uma consciência maior (Consciência) que é fonte de todas as outras, indicando que:

A causalidade ascendente só é capaz de produzir ondas materiais de possibilidade para a escolha da consciência (não material), e a Consciência (o todo) é que detém o poder supremo, chamado causalidade descendente, de criar a realidade manifesta por meio da livre escolha dentre as possibilidades oferecidas (p.26).

De acordo com essa visão, diríamos quântica, pois Amit Goswami se ampara na física quântica para realizar essas conjecturas (segundo ele próprio, provas sólidas), há uma Consciência envolvente que ao dar de si, como diz Lain Entralgo (2002), manifesta-se, através do seu dinamismo, localmente nas singularidades que compõem os sistemas (campos). Voltando ao que no início aventamos: o caos é um mecanismo da Consciência para impelir a evolução? Muito possivelmente.

A corporeidade (forma-fenômeno) constitui assim um campo individual local, o qual detém mecanismos interativos que captam, interpretam e emitem o que pode, dinamizando o cômputo informacional dos campos.

A mente, na sua função organizadora, define e fixa na memória os conceitos que dão coerência existencial e, como sabemos, esses conceitos são influenciados pelos limites horizontais da persona (ego) e da cultura (superego). Fazendo uma comparação com uma árvore, diríamos que a existência (o ser) seria o tronco e a mente, a bifurcação que divide e forma os galhos primários que correspondem às polaridades fundantes (yin-yang, negativo - positivo). Estes, sucessivamente, dividem-se originando as polaridades secundárias (esquerdo-direito, dentro/.fora, etc.). A mente, é pois, uma estrutura dual por natureza.

Na literatura vedanta da Índia, a mente é vinculada ao domínio de *Maya* (ilusão, inexistência, sonho). *Maya* constitui o campo da forma onde se definem os limites da mente. Sem forma não há mente. A mente existe em função do mundo observável. A mente, mesmo que atrelada à racionalidade, para expandir-se, alia-se ou mesmo constrói o ego. O ego, por sua vez, perfila-se como uma estrutura dimensionada a partir das relações sociais, ou a partir do que os outros pensam a respeito de você. O ego é um subproduto social, contudo, é impulsionado pelas pulsões, desejos, crenças e presunções, que em grande monta advêm do inconsciente coletivo.

A mente vincula-se ao ego para exercer sua função organizadora e, para tal, recorre ao passado, para elaborar e estabilizar um *continuum* que permite nossa autoidentificação e reconhecimento do meio, ingredientes necessários à nossa própria sobrevivência existencial. A idéia de separação advém desse processo onde o ego concebe a persona. A persona, percebendo-se separada, constrói seu campo pessoal de onde emerge a idéia de um meu, mim, desconectado da Consciência. Comparativamente, o ego é como uma proteção que possibilita fazer ajustamentos às circunstâncias sociais. Trata-se de um predomínio da força atrativa do coletivo que impõe sua matriz cultural, onde crenças, valores, objetivos, desejos, sentimentos, hábitos são impressos, dando-nos a sensação de que estamos protegidos e uma ilusão de liberdade. Em geral esse é o padrão que gera aquilo que denominamos de sociedade e é o que se impõe à nossa mente como direção a seguir.

Nesse padrão, desembocamos num modelo de sociedade egocêntrica e polarizada na mente. Nesse domínio ego-mental, aprendemos a refutar o que não nos é familiar e a buscar impor nossos pontos de vista. Isso vem resultando num estreitamento das possibilidades e acabam por limitar a ampliação da consciência.

Esse processo, esclarecem Naranjo (2005, 2010) e Bourdieu (2010) vem sendo construído ao longo de mais de 5000 anos de história civilizacional regido pela mentalidade patriarcal. Sobretudo no ocidente, o patriarcalismo impulsionou a conquista material e conduziu à expansão para o mundo exterior amparado no poder mental.

Baseado numa racionalidade apolínea e logicista (planeamento, controle de processos e resultados) e na exploração, construiu-se uma trajetória onde, ao provar o poder da mente, passou-se a sobrevalorizar as atividades relacionadas com a cognição em

detrimento daquelas relacionadas com o corpo e com a linguagem do coração, apesar de o coração ter razões que a própria razão desconhece, como afirmou Blaise Pascal.

Nos primórdios, provavelmente, o imperativo de sobrevivência, a necessidade de coesão social e o interesse de progredir terão determinado seguir por essa via, entretanto, como a mente é insaciável, o desejo de poder exacerbou-se e isso certamente influenciou na formação do modelo de sociedade patriarcal.

### **3.2 Rompendo a polarização na mente**

Goswami (1998) esclarece como chegamos ao atual estágio de polarização na dimensão mental. Diz ele:

Nos últimos 400 anos, adotamos gradualmente a crença de que a ciência só pode ser construída sobre a idéia de que tudo é feito de matéria — os denominados átomos, em um espaço vazio. Viemos a acatar o materialismo como dogma, a despeito de sua incapacidade de explicar as experiências mais simples de nossa vida diária. Em suma, temos uma visão de mundo incoerente. (p.19)

A polarização na mente segundo Tolle (2007) é a causa que está nos conduzindo à possibilidade de uma hecatombe, porque:

[í] o estado mental normal de quase todos os seres humanos contém um forte elemento do que podemos chamar de distúrbio, ou disfunção e até mesmo de loucura. [í] esse desajuste é uma forma de doença mental coletiva. [í] Não há dúvida: a mente humana possui um altíssimo grau de inteligência. Ainda assim, essa inteligência é tingida pela loucura. A ciência e a tecnologia aumentaram o impacto destrutivo que o distúrbio da mente humana tem sobre o planeta, sobre as outras formas de vida e sobre as próprias pessoas. (p.15-16)

Por sua vez, Osho (1994), referenciado na filosofia Zen, ensina o caminho para romper esse domínio. Diz ele:

Zen pede-lhe que saia da cabeça e vá para a fonte [í] Não que o Zen não saiba dos usos da energia mental; mas se toda energia for usada pela mente, você

nunca vai se tornar consciente da sua eternidade [í ] Você nunca saberá como experiência o que é ser um com o todo (p.99) (tradução nossa)<sup>6</sup>.

Osho (2009) também diz que a mente afastou o homem do coração (dimensão emocional). Esse hiato é o que causa tanta discórdia e nos afasta da consciência, pois é pelo coração, através do despertar do amor incondicional, onde se realiza a ligação que permite a união com o todo. Para chegar ao coração, não são poucas as menções na extensa obra literária de Osho da importância do corpo.

Segundo Naranjo (2005), essa discórdia é um dos frutos da influência do patriarcalismo na educação tradicional ô apesar da normal associação da vocação docente ao espírito maternal. Um sinal disso, aponta, é que nas inúmeras propostas educacionais que são elaboradas, sistematicamente está ausente a palavra amor. Isso reflete a influência do império da ciência e do racionalismo, próprios da cultura patriarcal. ôAssuntos relacionados ao amor são considerados demasiadamente românticos e talvez pertinentes à arte, mas não a uma conversa sériaö (p.114).

Através de Sousa (2008), identificamos que na verdade é o coração a sede da vida intelectual, uma vez que todo conhecer radica no emocionado encontro conosco, na ôpresença consciente de nós a nós próprios que é onde começa a hominizaçãoö (p.401). É onde o todo se funda.

Sob essa ótica, nos remetemos à sabedoria de Krishnamurti [s/d] apontando que o princípio e o fim da educação deveria ser a compreensão da vida e compreender a vida é compreendermos a nós mesmos.

A compreensão de nós mesmos extingue o medo. A função da educação é criar entes humanos integrados e, por conseguinte inteligentes. A inteligência não é mera cultura intelectual, não provém dos livros e nem consiste em jeitosas reações defensivas e asserções arrogantes. O homem que não estudou pode ser mais inteligente que o erudito. Fizemos de exames e diplomas, critério de inteligência e desenvolvemos espíritos muito sagazes que evitam os problemas humanos vitais. Inteligência é a capacidade de perceber o essencial, [í ]

---

<sup>6</sup> *Zen asks you to come out of head and go to the basic source[í ] It is not that Zen is not aware of the uses of energy in the head; but if all energy is used in the head, you will never become aware of your eternity [í ] You will never know as an experience what is to be one with the whole. (p.99)*

despertar essa capacidade, em si próprio e nos outros, eis em que se resume a educação (p.12-13).

De entre outros, Gregg Braden<sup>7</sup> é um dos cientistas que vem se destacando ao fortalecer a premissa de que na emoção/amor reside a possibilidade de um novo salto evolutivo. Braden (2008) indica que no corpo humano, o coração é onde se formam os campos de energia eletromagnética mais intensos, sugerindo que os sentimentos interferem tanto no corpo como também no ambiente. Ele relata experimentos realizados na Rússia onde uma amostra de DNA de um indivíduo foi extraído e medido seu campo eletromagnético. Detetaram que a conexão ainda se mantinha com o indivíduo. A amostra foi então colocada dezenas de metros distante. Descobriram que quando o indivíduo tinha emoções havia uma resposta elétrica imediata da amostra. (Braden, idem)

Compreendendo a radicalidade da emoção/sentimento, entendemos que a saída da polarização mental e a busca da unidade aninha-se no coração e enraíza-se na corporeidade através do desenvolvimento da sensibilidade (refinamento sensório-perceptivo). No coração é onde poderemos encontrar a força para derrubar o edifício de pensamentos que definem o mundo material com o qual estamos identificados, por que o coração é a fonte do êxtase e êxtase é sentimento de plenitude, anterior a qualquer pensamento. Onde há plenitude, a mente/ego ainda não penetrou. Quando um sentimento chega à mente e vira pensamento, a emoção extática se desfaz. Neste sentido, a ampliação da consciência passa necessariamente pelo desenvolvimento da dimensão emocional, provavelmente o aspeto mais negligenciado na formação educativa dita civilizada e o corpo é o veículo dessa possibilidade.

De entre outros tantos, há um discurso de Osho [198?] bastante esclarecedor acerca da problemática da mente que nos conduziu à fragmentação e do salto que podemos dar para superá-la. Entendendo que seja desaconselhável sua inteira reprodução devido à sua extensão, destacamos um trecho, dada a sua pertinente e esclarecedora mensagem que, em tudo, tem a ver com este texto e contexto. Disse Osho:

Proclamo o *homo novus*. O velho homem está a morrer, [í ] ó ajuda-o a morrer. Isto porque somente com a morte do velho homem, o novo, pode nascer. [í ] O homem não tem vivido verdadeiramente até agora, não autenticamente; o

---

<sup>7</sup> Vide dentre outros: <http://www.youtube.com/watch?v=q7iYyyeET0w&feature=related>

homem tem vivido uma pseudo vida. [í ] E não há necessidade de viver com essa patologia ó podemos sair dessa prisão, porque essa prisão foi construída pelas nossas próprias mãos. Vivemos numa prisão porque assim o decidimos ó porque acreditámos que a prisão não é uma prisão, mas a nossa casa. [í ] Em 3000 anos o homem andou a lutar durante 500 anos. Não podemos designar esta humanidade como sendo saudável. E só de vez em quando, um Buda floresceu. Se num jardim, só de vez em quando uma planta dá uma flor, chamamos a isso um jardim? Algo de muito básico correu mal. [í ] Durante milhares de anos vivemos com o conceito de homem como um campo de batalha entre o baixo e o alto, o material e o espiritual, o prolixo e o lacónico, o bom e o mau, entre Deus e Diabo. As consequências disto limitaram severamente o potencial humano.

Para destruir o homem, para destruir o seu poder, uma grande estratégia tem sido usada ó que consiste em dividir o homem em dois. O homem tem vivido na dualidade de ser materialista ou ser espiritualista. Foi-nos dito que não podemos ser ambos. Ser o corpo ou ser a alma ó[í ] Um homem dividido contra si próprio vai-se sentir num inferno. O céu nasce quando o homem deixa de se dividir contra si próprio. A separação do homem significa miséria, a integração do homem significa bênção.

Até agora, a humanidade tem sido esquizofrénica ó porque foi-lhe dito para reprimir, para rejeitar, para negar, muitas partes do seu ser natural. Mas ao rejeitá-las, ao negá-las, elas não são destruídas ó simplesmente ficam tapadas. [í ] O homem é um todo orgânico. E tudo o que Deus deu ao homem deve ser usado; nada deve ser negado. O homem pode ser uma orquestra; tudo o que é necessário, é a arte de criar harmonia dentro de si mesmo. [í ] E quando estamos a lutar connosco próprios dissipamos a nossa energia. Tornamo-nos sombrios, ininteligentes, estúpidos ó porque com pouca energia, ninguém consegue ser inteligente. Quando a energia transborda há inteligência. O transbordar da energia é o que causa o crescimento da inteligência. E o homem tem vivido numa pobreza interior.

[í ] A minha mensagem para a humanidade é: criem um novo homem ó não dividido, integro, total. [í ] O Buda não era total, nem o grego Zorba. Ambos são metade. Eu amo Zorba, eu amo Buda. Mas quando olho profundamente para Zorba falta algo: não tem alma. Quando olho para Buda, algo falta também: não tem corpo. [í ] Eu ensino um grande encontro: o encontro de Zorba com Buda.

Eu ensino Zorba o Buda ó uma nova síntese. O encontro do céu e da terra, o encontro do visível com o invisível, o encontro de todas as polaridades ó do homem e da mulher, do dia e da noite, do Verão e do Inverno, do sexo e da beatitude. Só nesse encontro um novo homem erguer-se-á na Terra.

[í ] A divisão interna tem guiado a humanidade para um estado de suicídio. Só tem criado escravos ó e os escravos não podem viver realmente, não têm nada para viver. Vivem para os outros. São reduzidos a máquinas ó cheios de habilidades, eficientes, mas uma máquina é uma máquina. E uma máquina não conhece o prazer de viver. Não consegue celebrar, só consegue sofrer.[í ] Viver na sua totalidade ó e viver a vida totalmente trás transcendência. Então o encontro da terra e do céu é tremendamente belo; não há nada de errado. Então as polaridades desaparecem em si mesmas e os polos opostos tornam-se complementares.

Mas o homem velho, não é verdadeiramente humano. É um humanóide, um *homo mechanicus* ó um homem que não é total. E um homem que não é total, nunca pode ser sagrado.

[í ] Esta é uma grande crise. Se aceitarmos o desafio, esta é uma oportunidade para criar o novo. Nunca estivemos tão maduros no passado. Vivemos numa das mais belas épocas ó porque o velho está a desaparecer, ou já desapareceu, e um caos criou-se. E só do caos aparecem as grandes estrelas. [í ]

E para criar o novo homem, tens de começar por ti.

O novo homem será um místico, um poeta, um cientista, tudo junto. [í ] Ele será um místico, porque ele sentirá a presença de Deus. Ele será um poeta, porque ele celebrará a presença de Deus. Ele será um cientista, porque ele pesquisará a presença de Deus, cientificamente. Quando o homem for estas três vertentes juntas, o homem será total.

O velho homem era reprimido, agressivo. O velho homem era obrigado a ser agressivo porque a repressão sempre trás agressão. O novo homem será espontâneo, criativo.

O velho homem viveu através de ideologias. O novo homem não viverá através de ideologias, nem através de moralidades, mas através da consciência.

Nessa mesma vertente, encontramos as palavras de Prigogine (2000), apontando que o caminho é a união. Diz ele:



Acredito que Richard Tarnas<sup>8</sup> esteja certo: <a paixão mais profunda da alma ocidental é redescobrir a unidade com as raízes do seu ser>. Essa paixão leva a afirmação prometeica do poder da razão, mas a razão pode também conduzir a alienação, a uma negação daquilo que dá valor e significado à vida.

Como se vê, tanto o discurso místico como o científico corroboram a ideia de que há necessidade de romper com a polarização mental, e, pelo contrário, de realizar o enlace na unidade.

Parece ser que vivemos as primícias de um revelador momento onde, cada vez mais, se expõem as limitações em lidar com os problemas advindos do modelo de sociedade patriarcal polarizado na dimensão mental e regido pelo paradigma da simplificação e da fragmentação.

O século XX ampliou essa percepção ao revelar o poder do caos. O estado de crise atual é uma constatação. O caos, ao mesmo tempo em que catapultou a criatividade científica e a materialidade, também gerou guerras e profundos desequilíbrios, expondo a complexidade do humano. Como disse Sófocles (*Antígona*), o homem é, ao mesmo tempo, o mais maravilhoso e o mais terrível que se pode ver no mundo. Essa mesma visão reitera Boff (1998), ao dizer que o homem é, ao mesmo tempo, simbólico e diabólico.

Essa bipolaridade faz parte do complexo processo de construção da consciência, da mesma forma que caos e ordem fazem parte da criação. Não obstante o caos ser uma manifestação natural e representar uma forma de dinamização criativa, também mostra que algo está errado e que necessita mudar: «a esse equilíbrio entre criação e destruição chamamos *não-mudança dinâmica*» (Chopra, 1994).

Inúmeras são as evidências e descobertas que estão apontando na direção de uma nova ordem - o aquecimento global, mesmo com a polémica em torno de sua veracidade, é uma delas. Essa nova ordem vem se estruturando e tem como norte a busca da unidade.

Essa percepção foi adensada sobretudo depois do advento da física quântica e, consequentemente, do entendimento da complexa realidade unitiva do Cosmos. O mundo subatômico desvelou uma nova realidade onde tudo está ligado (Bateson, 1987),

---

<sup>8</sup> Para mais informações vide: [http://en.wikipedia.org/wiki/Richard\\_Tarnas](http://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Tarnas)

se bem que, já nos Upanishads<sup>9</sup> esta realidade fora evidenciada e a mística antecipou a ciência.

No Isha Upanishad está escrito:

A unidade que permeia o Cosmos  
 O Ser<sup>10</sup> infinito está presente nos corações de todos  
 O Ser infinito é transcendente e imanente  
 O Ser é uno (Í ) sem o Ser a vida não poderia existir  
 [Í ] Como pode a multiplicidade da vida iludir àquele que percebe sua unidade?  
 O Ser está em toda parte.  
 Resplandecente é o Ser,  
 indivisível, imaculado, sábio, imanente e transcendente,  
 é ele que mantém a coesão do mundo

Mencionámos anteriormente que uma nova ordem está germinando e que se orienta no sentido da consciência da unidade; ora, essa busca naturalmente promove a mudança de paradigma não há como ser de outro modo. O importante é não alimentar o conflito nesse processo, mas entendê-lo e aceitá-lo como parte do nosso processo evolutivo.

Chopra (1994), aponta que o núcleo desse novo paradigma assenta no reconhecimento pela ciência moderna da antiga ideia de que o substrato de tudo que existe é a Consciência, e não a matéria. A fronteira que dividia corpo, mente, espírito foi rompida, mostrando que tudo se une. Assim, toda desordem que criamos decorre do fato de pensarmos o mundo como algo separado de nós.

O movimento em direção à unidade, neste sentido, constitui um processo que vem favorecendo o resgate da sabedoria ancestral e o reencontro entre ciência e mística.

Através da literatura mística ancestral, chegaremos ao entendimento de que o princípio da unidade foi descoberto há milénios. Não obstante, somente alguns místicos alcançaram essa compreensão e alguns poucos galgaram à unidade.

Depreendemos desta percepção que, desde os primórdios da civilização, os místicos vêm anunciando que a cisão está na raiz dos problemas da condição humana. Estes seres

---

<sup>9</sup> Livros sagrados da Índia que datam de mais de 5000 anos e são a base dos Vedas

<sup>10</sup> O Ser é Brahman ou o criador.

indicaram o caminho da unidade, contudo, poucos indivíduos entenderam a amplitude do que anunciaram; a lógica dual prevaleceu. Uma comprovação disso nos chega através do texto bíblico. Consta na bíblia que Jesus disse: «Eu e o Pai (Deus) somos um». Jesus sabia da Consciência, porém, foi esse manifesto que o levou à crucificação.

À exceção da infância, de raras pessoas e em nichos, onde o modelo «civilizado» hegemónico ainda não penetrou, pouca evidência de indivíduos inteiros é perceptível. A unidade mais parece uma lembrança distante que foi se afastando da dinâmica de nossas vidas e habita mais o âmbito das ideias. Embora o modo de vida da antiguidade clássica se mostrasse aparentemente menos fragmentada que a de agora, seja na esfera individual, social ou ambiental, isso não indica que tenha existido uma verdadeira consciência de unidade.

Podemos inferir que se o princípio da unidade foi manifesto e mesmo assim caminhamos para a fragmentação é porque era necessário experienciar a separação como momento de aprendizagem evolutiva — escolha penosa, mas como vemos, subtraímos largo aprendizado desse processo.

A própria redescoberta do princípio da unidade é consequência dessa trajetória. Essa premissa pode ser cabalmente constatada pela fissão nuclear. Ao romper a unidade fundamental (átomo), desvendou-se a essência una do universo, ou seja, a separação levou à descoberta do padrão que une, ao qual se referiu Gregory Bateson<sup>11</sup>, e à compreensão de que somos todos um.

A superação da lógica fragmentária em função de uma unitiva, possibilita-nos, igualmente, confirmar outro antigo princípio contido na literatura mística antiga. Trata-se da representação de Uroboros, o dramático símbolo da serpente que abocanha seu próprio rabo. Depreendemos dessa simbologia mística que quando chegamos ao extremo de uma polaridade dá-se uma integração e assimilação dos opostos.

Essa reflexão tem íntima coerência com o princípio Taoísta dos opostos complementares (*yin-yang*) e que, no séc. XV, Nicolau de Cusa condensou na famosa expressão «*coincidentia oppositorum*». Quando atingimos uma polaridade descobrimos a outra complementar (sombra e luz, guerra e paz, etc.).

---

<sup>11</sup> No capítulo 3 do livro *Sabedoria Incomum*, Fritjof Capra relata os diálogos com Gregory Bateson acerca desse tema.

A despeito da contradição, o atual estado de desordem e disjunção extremada despertou seu oposto, a união. Entretanto, isso também significa que chegámos a um ponto em que todo o sistema está em estado de risco. Como alerta Capra (2006) as flutuações ecológicas ocorrem dentro de limites de tolerância, de maneira que sempre há risco de todo sistema ruir quando uma delas ultrapassa esses limites e o sistema não consegue mais compensá-la (p, 56)

### **3.3 O caos como processo**

Através do Tao Te King, que é a base do Taoísmo, chega-nos a compreensão de que a possibilidade de superar essa crise está em buscarmos um equilíbrio dinâmico através da integração das polaridades. É o caminho do meio do qual falou Buda Gautama o que não tem nada a ver com estagnação, mas com a liberdade de escolha entre os opostos e ausência da dicotomia do isto-ou-aquilo. Na complementaridade cêntrica dos opostos reside a ordem dinâmica (Tao) que mantém o Cosmos.

Todavia, o trajeto para se alcançar esse estado passa pelo processo dialético da lapidação onde o caos é presença obrigatória. Ao observarmos a diversidade das manifestações criativas no planeta, é fácil perceber que a complexidade é uma característica insofismável. O ser humano, nesse contexto, atingiu um nível de complexidade ímpar. A capacidade humana para aprender, adaptar-se, superar adversidades, mudar, é fenomenal e isso não seria possível sem o caos.

Cunha (1999), referindo-se à geometria fractal e à teoria do caos aponta que:

[í ] a estrutura e o comportamento dos fenómenos naturais são demasiado instáveis e irregulares, para poderem ser explicados e compreendidos pela matemática e pela geometria clássicas [í ] pois que um certo caos se impõe no ato da criação da informação. (p.73)

A complexidade inerente aos sistemas vivos escapa à racionalidade analítica da ciência materialista amparada no paradigma da simplificação e da linearidade, comprovando que há necessidade de repensarmos a vida não sob a lógica linear dos planeamentos, mas sob a ótica das possibilidades, onde é necessário contemplar o imprevisto, o inusitado.

A própria dinâmica atual da sociedade global e os efeitos que dela decorrem, contribuem para derrubar a lógica determinista do positivismo científico comprovando a impossibilidade de submeter ou controlar a realidade apesar dos poderosos assim o desejarem. Constatase que a dinâmica da vida segue caminhos imprevisíveis corroborando o que propõe o princípio da incerteza de Werner Heisenberg.

Percebemos que o limite do cartesianismo foi alcançado, ocasionando a emergência de novas vertentes científicas que buscam estudar a natureza em geral e a nossa em particular numa perspectiva complexa. Abordagens não-lineares estão surgindo, como observamos em Pakenas, Sousa e Pereira (2007). Essas abordagens sustentam-se na evidência de que desde a formação das primeiras partículas elementares, e por meio dos átomos, moléculas e seres vivos, estruturas cósmicas com propriedades e substantividades novas, cada vez mais complexas, se foram produzindo de forma descontínua e escalonada.

Essa visão nos leva ao entendimento de que o Cosmos necessita de contrastes e diversidades para manter sua dinâmica evolutiva. Dinâmica que se perfaz através do movimento entre as polaridades (jogo das polaridades), ou seja, é necessário que haja instabilidade, que haja atrito, rompimento da ordem, que haja caos, para haver mudança e evolução.

Temos então que o caos emerge da instabilidade entre os opostos e segue a mesma coerência no princípio bipolar *yin* (negativo, recolhimento) - *yang* (positivo, expansão) do taoísmo.

Ambas polaridades são manifestações do absoluto (Tao) que, através do atrito e da junção dos opostos, criam o relativo do devir de onde nasce a dualidade. Através desse processo antitético é facultado a todas as criaturas a ampliação da consciência e evolução.

Sousa (2008) referindo-se a Vergílio Ferreira incita-nos a seguir essa premissa esclarecendo que:

O simples fato de não ser em nós tudo ordem mas a termos que procurar em tudo e para tudo torna-se para nós um inevitável fator de perturbação ó por isso custa tanto carregar «o fardo de ser». Por isso também o fácil contentamento dos idiotas, entupidos na imediatez do seu ser, sem a vertiginosa e inquietadora

prega da consciência de si [í ] esta nossa obsessão natural pela ordem que nos desordena e nos põe em desalinho com a Ordem - «a Grande Ordem do Universo» (p.483, grifo do autor)

Remetendo à tradição mística hindu, o caos é uma manifestação de Shiva, o deus da transformação. Shiva age para impedir que a ignorância perdure. Ignorância, neste caso, está relacionada com uma estagnação ou perda de dinâmica que pode conduzir um sistema à entropia.

Segundo Lain Entralgo (2002), toda a estrutura viva vive constantemente entre a estabilidade e a instabilidade:

Sem certa estabilidade, não poderia permanecer; sem uma certa instabilidade, a continuidade da sua existência não seria o que fisicamente é, a precária perduração dos sistemas materiais termodinâmica e quimicamente muito afastados do equilíbrio, descritos por Prigogine; a sempre ameaçada «ordem da ordem» que Schrödinger contrapôs à «ordem da desordem», à ordem estatística dos processos puramente físico-químicos, instabilidade crescente à medida que aumentam a complexidade e a autonomia da estrutura (p.129, grifo do autor).

Ao que parece, quando se elevam a complexificação e a autonomia de um sistema, o exercício do dar de si acentua-se. (Re)Criar(se) constantemente parece ser a forma de seguir o fluxo para uma dinâmica mais elevada. Não seria essa a forma de ampliar a consciência? Tudo sugere que sim.

Segundo Morin (1997), o temível caos é o precursor da existência. A instabilidade desorganiza os sistemas e esta é a forma de promover estádios de ordem mais complexos e, quanto mais complexa é a ordem de um sistema mais possibilidade há de suportar estados caóticos, pois há mais consciência.

Diz Capra (1996), referindo-se às descobertas de Alexander Bogdanov, no início dos anos 1920, que a dinâmica da formação dá-se por articulações indeterminadas onde a crise e a transformação têm importância fundamental para a formação de novas complexidades. Os sistemas vivos, como sistemas abertos, precisam de se alimentar de um contínuo fluxo de matéria e de energia extraídos do meio ambiente para se manterem vivos (trocas). Para isso, operam afastados do equilíbrio e vivenciam crises

organizacionais para romper o equilíbrio sistêmico existente. Esse mecanismo aciona uma transição organizacional para um novo estágio de equilíbrio.

Dessa forma, refletamos: Se o caos é uma maneira de a Consciência dinamizar a criação e impedir que haja estagnação evolutiva, a crise atual é uma manifestação do caos para desestabilizar a ordem vigente que estagnou num nível de consciência que compromete todo o sistema. Ou seja, se está em curso a mudança de paradigma é sinal que se está buscando elevar os níveis de consciência para um novo salto evolutivo.

Se estas suposições estiverem corretas, invertemos o negativismo que vem dominando a sociedade atual com respeito a essa crise, permitindo-nos dizer: bendita crise que está possibilitando-nos aprender com nossos erros, ampliar a consciência acerca da realidade sistêmica na qual interagimos, reencontrar a sabedoria da união, superar a longa história dual e entender que o caminho da fragmentação nos trouxe a possibilidade de conhecer a dimensão material, dominar seus processos, garantir a sobrevivência dos humanos e multiplicarmo-nos por todo planeta. Ou seja, apesar do fardo desse processo, aprendemos e alargamos os horizontes da consciência mas, esse estágio necessita ser superado.

Um novo estágio, que representa uma mudança de paradigma, vai requerer que consideremos, concordando com Capra (2002), uma expansão não apenas de nossas concepções e maneiras de pensar, mas também de nossos valores pois nossa cultura ocidental fincou-se nos aspectos autoafirmativos, (racionalidade, análise, redução, linearidade; expansão, competição, quantidade, dominação) e negligenciou os aspectos integrativos (intuição, síntese, holismo, não-linearidade, conservação, cooperação, qualidade, parceria, comunhão). Ou seja, houve uma polarização em aspectos tipicamente mentais, masculinos, em detrimento de aspectos emocionais, tipicamente femininos.

Nessa mesma linha de pensamento também orienta-se Maturana (2003). Diz ele:


Em nossa cultura parece que devemos ensinar valores, espiritualidade, honestidade e justiça de maneira explícita, porque vivemos numa cultura que nega estas dimensões do viver cotidiano, e as crianças não tem oportunidade de aprendê-las ao vivê-las. Os valores, a espiritualidade tem a ver com a biologia do amor e é preciso mencioná-los e refletir sobre eles [í ] (p. 19).

Comentámos, anteriormente que na filosofia taoista os opostos complementares são representados pelos nomes *yin-yang*. Baseado nas características desses princípios, constatamos que a trajetória civilizacional patriarcal representa uma polarização no domínio *yang*. Nesse percurso, transcorreu um processo de embotamento da polaridade *yin* que rege o princípio feminino e tem a ver com as emoções, a intuição, o recolhimento, a sensibilidade.

A polarização é uma dinâmica resultante do que os místicos chamam de jogo dos opostos. Segundo o místico Osho (2002), somos atraídos, desde nossa concepção, para uma das polaridades, ao mesmo tempo que repelimos a outra. Oscilaremos, ao longo da vida, entre uma e outra polaridade até que se consolide a ciência de cada polaridade e a consciência de que o equilíbrio se encontra na união dos opostos, pois os opostos são complementares. Esse aprendizado, contudo não é simples, por isso, tendemos ao conflito e à desordem.

Essa oscilação, concordando com Trungpa (1986), está registada no inconsciente e liga-se ontologicamente à cisão primordial. Dela advém a insatisfação (*duhkha* para o budismo tibetano) que gera uma mente insaciável. Esse padrão leva a uma luta constante e é raiz da neurose humana. As pessoas agem como um pêndulo, movendo-se de uma a outra polaridade numa dinâmica compensatória e, nessa luta, são dominadas pelo ego.

A mudança desse padrão, diz Osho (idem) só é possível quando toda consciência recai sobre o que gera o problema: a luta para obter satisfação plena, ou seja, a luta em busca de algo que já temos mas não sabemos, a felicidade. Não há necessidade de fazer esforço para perceber isso, basta observar as crianças pequenas. Toda criança, irradia felicidade. Todos nós recebemos essa dádiva Talvez seja por isso que é tão comum o saudosismo envolto nas lembranças da infância. Como se algo muito importante tivesse se perdido. Todavia, o que é essência não pode ser perdido, na verdade, esquecemos. O ãsegredoõ para reencontrar esse estado de plenitude, consiste em aprender a estabilizar o pêndulo no centro equilibrando as polaridades. No centro está o milagre da consciência; a unidade.

Observando em retrospectiva o percurso da humanidade, perceberemos que essa sabedoria do equilíbrio das polaridades ou do caminho do meio, apesar de tão corriqueiramente vista no símbolo do *tei-gi* , da filosofia de Lao Tsé, ainda



permanece adormecida no nosso tempo. Senão despertarmos para isso, o pêndulo passará para outra polaridade. O processo da desordem, com o tempo, tenderá a se repetir.

Como a polaridade *yang* dominou durante todo esse tempo e a mente, é óbvio, não alcançou saciedade, o (re)alçamos aí a questão do materialismo o pêndulo começou a mover-se em direção oposta.

Festa (2002), referindo-se a diversos pesquisadores, aponta essa tendência indicando que um novo projeto civilizacional, com grandes transformações no estado de consciência, está em andamento. Nesse processo, realizar-se é a última consequência para a conversão do sujeito. Aponta ela a emergência, aos quatro cantos, de uma nova consciência a respeito da vida e dos direitos naturais indicando uma mudança de projeto civilizacional onde o indivíduo se exime dos determinismos sociais, económicos e ideológicos para se ver numa totalidade maior na qual pode manifestar sua individualidade.

No contexto da sociedade, os sinais desse processo são muitos. Podem ser vistos em temas relacionados com o autoconhecimento e a autoajuda que frequentemente são veiculados em programas televisivos, na internet e numa extensa e intensa produção literária; na proliferação da cultura de práticas corporais denominadas holísticas; na abertura da medicina para abordagens orientais de tratamento da saúde; na expansão do interesse por práticas como o yoga, tai chi chuan, massagens, meditação como também em temas vinculados à visão sistémica, ecologia, sustentabilidade, meio-ambiente, qualidade de vida.

Basta simplesmente ir a uma revistaria de qualidade para verificar o volume de publicações relacionadas a estas temáticas. Normalmente essas publicações não apresentam um aprofundamento crítico-científico, mas evidenciam seguramente que há público interessado em algo que vai além do materialismo económico e/ou espiritual. São manifestações, dentre tantas outras, que vêm influenciando um número crescente de pessoas e trazem no seu bojo o interesse pela consciência de si que é uma forte presença da polaridade *yin*.

Recordamos que muitas desses temas e práticas, há não muito tempo, eram alvo de preconceito e circunscritas a uma minoria. Neste ínterim, não nos esqueçamos da

importância precursora do movimento contra cultural dos anos 1960 e do ecológico dos anos 1980 como referências desse processo de mudança. Hoje, direitos humanos e ecologia não se relacionam, como diziam as autoridades, apenas a loucos rebeldes insatisfeitos com o Sistema. Esses temas estão na ordem do dia das nações e fazem parte desse grande resgate.

O próprio fenómeno da globalização, mesmo que ainda propulsionado pela lógica económica, materialista, e apesar dos estragos que vem causando em alguns aspetos, é uma prova do movimento de unificação e da mudança de paradigma.

### 3.4 Consciência da unidade

*Todo mundo tem imensa força. Você não sabe da sua força, esse é outro assunto.*

*Todos têm imensa força e tem que ser, (í ) porque estamos enraizados neste universo. Se o átomo pode ter tanta energia, o que dizer sobre esta pequena chama de consciência no homem?*

*Se um dia esta pequena chama irromper, estaremos fadados a nos tornar uma fonte infinita de energia e luz.<sup>12</sup>*

Bagwan Shree Rajneesh -Osho

A palavra consciência, como se percebe, aparece constantemente neste texto. Aparece porque não há possibilidade de pensarmos na superação do estágio atual sem falarmos em ampliação da consciência. Mas, o que é consciência?

Dada a sua subjetividade, é difícil estabelecer um conceito definitivo e não temos a menor pretensão de fazê-lo porque não há como dizê-lo. Todavia, vamos situar qual o nosso entendimento, pois ele será essencial à compreensão da razão por que construímos a abordagem de trabalho que adiante vamos elucidar. Também ajudará a nortear esta construção teórica e evitar confusões interpretativas.

---

<sup>12</sup> *Everybody is immensely strong. You don't know your strength, that is another matter. Everybody is immensely strong and has to be, (í ) because everybody is rooted in this universe. If the atom can have so much energy, what to say about this small flame of consciousness in man? If some day this small flame bursts forth, it is bound to become an infinite source of energy and light.*

Diz Lain Entralgo (2002) que o homem tem uma natureza essencialmente histórica e é por natureza um animal histórico. Ortega y Gasset, citado na mesma obra, diz que o homem não tem natureza. Em vez de natureza tem história, que é o que nenhuma outra criatura tem e que nisso assenta sua miséria e seu esplendor. O aspecto histórico, percebe-se, perpassa ambas as visões, apesar da dialética em torno da natureza do homem.

Ao nosso ver, o homem é histórico porque computa, tem memória. Essa memória lhe permite escolher e é isso fundamentalmente, que o torna homem; a consciência da sua escolha ou sua capacidade de decisão. Como diz Bergson citado por Durand [s/d],

A consciência parece proporcionada ao poder de escolha do ser vivo. Ela ilumina a zona de potencialidades que cercam o ato. Ela preenche o intervalo entre aquilo que é feito e o que poderia ser feito [í]. A vontade livre ou livre-arbítrio é um corolário da consciência; dizer que somos livres significa, simplesmente, que sabemos o que estamos fazendo. (p.24)

A possibilidade de escolher e de saber o que está fazendo, embora isso seja relativo, acrescentou ao homem ciência da história que faz e também de perceber que, em meio dessa história, sempre habita o intangível. Como aponta Panikkar (1999), ao perceber o intangível, o homem identifica os limites da sua horizontalidade histórica, sua abertura transcendental ou sua verticalidade transcendental. Isso lhe traz o sentimento de que existe algo maior. Esse algo maior é o que o homem almeja e inexplicavelmente é impelido a buscar. Podemos designá-la com os mais diversos nomes, mas, na essência, todos os nomes convergem para uma raiz comum. Esse algo maior não é outra coisa senão a Consciência, que amalgama o divino, o homem e o mundo (trindade) numa unidade irreduzível a qual Panikkar (idem) chama de intuição Cosmosteândrica.

Essa premissa tornou-se mais evidente com as descobertas que vêm sucedendo-se na física quântica. Elas vêm confirmando o entendimento que os místicos têm respectivo ao que é Consciência. Consciência, segundo a tradição mística, é o inefável todo que a tudo envolve, o espaço; o imenso vazio circundante. Consciência, segundo a literatura ancestral e mística da Índia, que alguns dizem ser anterior ao tempo de Buda Gautama, é o princípio, meio e fim de tudo: é Brahman. Consta na literatura mística dos Upanishads:

[Í ] sua mente é consciência, dominando o conhecimento das artes; a compreensão, o poder de reter aquilo que vem dos livros, a percepção, coragem, reflexão, poder independente de pensamento, sofrimento da mente advindo das doenças, etc.; memória, vontade, aplicação, qualquer propósito de manutenção da vida; desejo de companhia de mulheres; tudo isso, de fato, são nomes da Consciência.

[Í ] tudo isso é guiado pela Consciência (Prajñanam),  
e são mantidos pela consciência.

O universo tem a Consciência como seu guia.

A Consciência é a base ou sustentação de tudo.

### **Aitareya-Upanishad**

Vamos também a outro exemplar da literatura mística, o Tao Te King onde Lao Tsé (o autor) escreveu:

Tao (Consciência<sup>13</sup>) é a fonte do profundo silêncio.

Que o uso jamais desgasta.

É como uma vacuidade.

Origem de todas as plenitudes do mundo.

Na mesma direção, afirma Goswami (2005):

A velha ciência destes últimos 3 séculos nos ensinou que todos os fenómenos são fenómenos de coisas formadas por matéria [Í ] Em lugar disso, o novo paradigma postula um monismo baseado no primado da Consciência ô que a Consciência [Í ], e não a matéria, é a base de tudo o que existe, um monismo baseado em uma consciência unitiva e transcendente [Í ] nós somos essa Consciência. Todo o mundo da experiência, inclusive a matéria, é a manifestação material de formas transcendentais da Consciência (p.23).

A Consciência, segundo os físicos quânticos, é não-local mas é ela quem cria o universo e o universo cria o diverso. Essa concepção paradigmática, como mostrámos, remonta à sabedoria das grandes tradições espirituais e baseia-se numa visão inclusiva do aspeto transcendental.

---

<sup>13</sup> Grifo nosso.

Segundo Goswami (1998), essa visão ampara-se num monismo quântico e difere da corrente científica do monismo materialista que, sob influência da mentalidade hilemórfica, pressupõe que a mente e o espírito são desdobramentos das funções bioquímicas.

Goswami (2005) aponta que a corporificação decorre do colapso da onda quântica no cérebro a qual percebemos na forma cisionada sujeito-objeto. Na realidade ã não temos consciência, muito menos consciências, separadas; nós ã somos a Consciência. E é a mesma Consciência para todos nós (p.44).

A matéria aparente que dá forma aos corpos, é pois, energia densificada que colapsa perfazendo-se em singularidade, segundo Goswami (2005) e Varga (2008). Na condição de singularidades, os seres podem evoluir, contribuir para geração de ordens cada vez mais complexas e expandir a consciência. Esse processo amplia recursivamente a consciência (horizontalidade) do campo retroalimentando o dinamismo da Consciência (verticalidade).

Temos então que o diverso ou a singularidade é construído através de campos morfogênicos que concentram energia informacional que gera corpos que adquirem consciência individualizada que mantém vínculo com outros campos de consciência que estão, por sua vez, inclusos no campo da Consciência. Tudo isso só é possível porque há uma consciência individual que, por ser corporeidade, constata.

Sousa (2008) referenciado na obra de Vergílio Ferreira descreve com propriedade esse fenómeno da auto-referência aparicional.

[í ] é a celebração *em sangue* do encontro alarmante do «eu» com o «milagre» do ser-se. E desse alvoroço auroreal do «eu» que se «vê» no próprio ato de ser, como se dele um «mim» se destacasse e volvesse «objeto», todo um estado de radical deslumbramento perante o milagre instauracional de tudo ter passado a ser no «mim» que é o ser que alguém *vê* serö<sup>14</sup>. (p.149, grifos do autor)

E mais;

É aqui que tudo se joga verdadeiramente, já que é a partir do absoluto instauracional da minha consciência que tudo existe: «eu é que fiz tudo» mesmo

---

<sup>14</sup> Grifos do autor.

aquilo que os outros fizeram, que nada está feito sem que eu o reconheça como tal. (p.316)

O Cosmos, diz Lain Entralgo (2002) é *dynamis* (dynamismo cósmico evolutivo) radical que evolui através da complexificação, ineditismo, imprevisibilidade e irreducibilidade de suas criações. Como parte dessas criações, o ser humano, é também dinamismo cósmico, e nele o Cosmos toma consciência de si enquanto *natura naturans*<sup>15</sup>.

Tudo indica que, desde os processos interativos primários, se configura uma força que impulsiona à complexificação. Nos humanos, essa complexificação atinge níveis que permitem no exercício do livre arbítrio empreender, no plano do diverso, a síntese individual (união dos opostos) e a (re)ligação. O casamento da consciência individual com a Consciência cósmica. Como aponta Sousa (op.cit)), o ponto máximo de convergência, de unificação, corresponde a um máximo de diversidade: «a união diferencia» (p.391, grifo do autor)

Parafraseando Maturana (2003), é no reconhecimento, aprofundamento e aceitação dos opostos que encontramos o centro de onde emerge o que chamaremos de **emoção ecológica**, uma pulsão que nos ensina a respeitar a vida; viver e deixar viver. Dessa emoção nasce a percepção de comunhão unitária, atraindo o indivíduo para aceitação dos contrários.

Essa parece ser a lógica inerente à mística da cruz – ressaltando esta referência tão ostensivamente confessional: conduzir-nos inexoravelmente à síntese com o Todo. O Todo, na sua radicalidade, é Consciência e como tal, também o somos. Quanto mais alimentamos a Consciência mais nos unimos a ela.

Neste ínterim, Chopra (1994) traz-nos uma percepção interpelante mostrando que o enlace na Consciência implica buscarmos, desde logo, a nós mesmos. Diz ele:

São os hiatos em nosso autoconhecimento que nos tornam vítimas da doença, do envelhecimento e da morte. Perder consciência é perder inteligência; perder inteligência é perder o controle do produto final da inteligência, ou seja, o corpo humano. Assim sendo, a lição mais valiosa que o novo paradigma pode nos ensinar é a seguinte: se quiser mudar o seu corpo, mude primeiro sua

---

<sup>15</sup> Natureza naturante (Baruch Spinoza ou Benedito Espinoza).

consciência. Tudo o que acontece a você é resultado de como vê a si próprio.  
(1994, p.54)

Chopra (ibidem) argumenta que se desejarmos mudar o corpo devemos primeiro mudar nossa consciência. Neste caso, o termo discernimento seria o conceito mais próximo para consciência, mas como mudar a consciência sem a consciência do corpo? Este pressuposto adensa o foco deste estudo, uma vez que o intuito é a consolidação de uma abordagem de trabalho corporal voltada para a ampliação da consciência individual.

Como é por meio da individualidade que estabelecemos a nossa presença no mundo, acentuamos a importância do autoconhecimento ou da consciência de si. Esse entendimento nos remete para a máxima socrática: "conhece-te a ti mesmo", que tem a ver com descer às origens pela intencionalidade, e pensar o pensado como diz Sousa (Op.cit).

Morin (1996) aponta que a consciência de si não corresponde apenas a ter consciência da própria existência, mas envolve dois aspectos: o cognitivo, que corresponde ao conhecimento das atividades do espírito por essas mesmas atividades e do conhecimento reflexivo sobre si mesmo. Entre estes dois aspectos, dá-se uma relação complementar, concorrente e antagônica onde o desenvolvimento da consciência cognitiva não leva, necessariamente, ao da consciência de si. O alerta é importante uma vez que em nossa cultura o intelecto é sobrevalorizado.

Lain Entralgo (2002) amplia essa visão ao sugerir que a consciência de si consiste em ter uma ideia de si mesmo em relação ao que real e efetivamente se pensa que se é; na mais ou menos clara e firme orientação de uma vocação pessoal; na ideia mais ou menos precisa da atitude pessoal face ao exercício da liberdade íntima (escolha) e na perspectiva de imaginar o futuro. Diz ele:

No homem a hiperformalização do campo perceptivo, exigiu o aparecimento do psiquismo. O psiquismo permitiu o que podemos chamar de transmundanidade; sair ou deslocar-se de si para viver sobre ou além de si mesmo. (p.132).

Segundo Lain Entralgo (ibidem), existem quatro tipos de consciência: a consciência vígil (a realidade), a dos entes (dos outros), a de si (pessoa no mundo) e a da aspiração (transcendência).

Nessas asserções, identificamos a integração de todas as dimensões, o que vai muito além das proposições cartesianas e hegelianas que distinguiram o homem por sua capacidade de dizer *eu* referindo-se reflexivamente a si mesmo ou do ato de dar-se conta da existência de algo.

Entendemos que a consciência de si imprescinde do aspeto metafísico da transcendência, uma vez que ele nos permite vislumbrar o que, ao nosso ver, é o real sentido da vida, qual seja, a ampliação da Consciência. Nesta direção, Lain Entralgo (ibidem), baseando-se em Xavier Zubiri, diz que o homem é pessoa, e o mais radical da pessoa é precisamente a capacidade física e metafísica de possuir-se a si mesma (*suus* ou autopertença) ou auto compreender-se. Carl Jung dirá individuação<sup>16</sup>.

Individuação, significa fazer-se indivíduo, ou, buscar uma íntima compreensão e profunda aceitação de si e expressar o que se é, reconhecendo, ainda, a ação de um material inconsciente sobre o eu. Isto seria reconhecer-se tal como se é por natureza, e não como se gostaria de ser. Individuação não é um método, não é um caminho. Ela está presente na preparação deste caminho e na honestidade de nossa relação com o interno. Individuar-se é ser um com o todo, e consigo mesmo. É não existir divisões ou não existir o outro, é não ver o caminho fora de si mesmo. O processo de individuação principia quando se chega à percepção de um contato interno muito mais profundo onde o mundo das aparências e da dualidade é transcendido pelo discernimento. Trata-se de um estado de consciência elevado que envolve, de entre outras qualidades, a auto percepção (sentimento e vislumbre de si, informação articulada das relações); a capacidade de realizar-se de modo autêntico; de escolher com discernimento, que é a essência da liberdade criativa do livre arbítrio; o ensimesmamento e a hétéro compreensão.

Neste sentido, nos alinhamos a Gurdjieff referenciado por Ouspensky [s/d] quando aponta que a consciência de si, a qual chama de *terceiro estado de consciência*<sup>17</sup>. Corresponde à capacidade de discernimento de que os estados de sono e vigília são criações de nossa mente e que somos responsáveis por isso. Diz Gurdjieff que a

<sup>16</sup> Vide <http://pt.wikipedia.org/wiki/Individua%C3%A7%C3%A3o>

<sup>17</sup> Gurdjieff afirma que o homem pode viver quatro estados de consciência: O primeiro é o sono; o segundo é o ativo, denominado consciência lúdica ou estado de vigília; o terceiro é a consciência de si onde o nosso simples desejo é incapaz de alcançá-lo e o quarto é o de consciência objetiva, no qual pode-se ver as coisas como são.



possibilidade de galgar esse estado se dá através da observação de si. Ao aprender-se a auto observação, emerge o reconhecimento da necessidade de mudar. O desejo mental de lutar por isso e por aquilo vai diminuindo. Isso irá repercutir-se em transformações internas que contribuirão para expansão da consciência.

Tal qual Gurdjieff, Henri Bergson (1907/1979), no clássico *A evolução criadora*, insistia no fato de que a consciência resvala, enquanto pode, para o automatismo do instinto, do hábito e do sono, exigindo esforço para ser alcançada. A vida, porém, não se satisfaz com uma existência inerte, por isso é necessário sair da ilusória segurança e caminhar na direção da liberdade perigosa do pássaro, pois, na evolução, os sucessos maiores vêm para aqueles que aceitam se arriscar.

Ou seja, a amplificação da consciência necessita que estejamos abertos às mudanças e mudar gera instabilidade; incerteza. Lidar com a incerteza exige, de entre outras capacidades, atenção (presença, foco) e discernimento acerca das escolhas, que são essenciais ao processo integrativo.

Abrir-se à experiência do inusitado, neste sentido, dinamiza o processo da autopoiese (do grego *auto* "próprio", *poiesis* "criação"). Esse termo foi cunhado na década de 1970 pelos biólogos e filósofos chilenos Humberto Maturana e Francisco Varela e consiste na capacidade dos seres vivos de se produzirem a si próprios. Essa conceção rompe o dualismo mente-corpo, ao identificar o processo do viver com o processo cognitivo. Um ser vivo é uma rede fechada (campo) de produções moleculares (processos), onde as moléculas produzidas geram interações na mesma rede de moléculas que as produziu. Diz Maturana e Varela (2001) que os seres vivos,

[...] operam como redes fechadas de produções moleculares tais que as moléculas produzidas através de suas interações produzem a mesma rede molecular que as produziu, especificando a qualquer instante sua extensão. Esse tipo de sistema é autopoietico. (p.175)

Os sistemas auto-organizadores possibilitam, como sistemas abertos afastados do equilíbrio, a emergência espontânea de novas estruturas, de novas formas de comportamento e de laços de retro alimentação. Para sua organização autopoietica ser mantida é necessário incluir a criação de uma fronteira que especifica o domínio das operações da rede e define o sistema como uma unidade.

Essa visão corrobora as concepções do campo que vimos delineando até ao momento, identificando os seres vivos como seres abertos e ao mesmo tempo fechados para poderem se estabelecer como individualidades. Essa constatação remete-nos para a sabedoria do *tei-gi* (*yang* é expansão, abertura enquanto *yin* é recolhimento, fechamento) e à milenar arte do tai chi chuan cuja prática envolve a conjugação harmoniosa de movimentos de expansão e recolhimento.

A teoria da autopoiese segundo Capra (1996) segue a mesma lógica que Jeofrey Chew chamou de hipótese *bootstrap* que sustenta que as partículas que interagem por interação forte, ou *ôhadronsö*, formam uma rede de interações nas quais ôcada partícula ajuda a gerar outras partículas, as quais, por sua vez, a geramö(p.89).

A conservação da autopoiese e da adaptação ao seu meio são mecanismos vitais para a elevação da complexidade dos sistemas, pois, um sistema vivo, como sistema autónomo, só desencadeia mudanças em sua própria estrutura, e não sob o determinismo de um agente externo. Entretanto, está constantemente se reproduzindo e se auto regulando em função de interações que realiza com o meio.

Em última análise, isso quer dizer que ninguém muda ninguém e que a autopoiese é um processo que confirma que, no plano da matéria, adquirimos liberdade de sermos criadores de nós mesmos; contudo, se não houver estímulos desestabilizadores, a tendência é a permanência ô *acomodação*, como diria Piaget ô em estados de consciência inferiores.

Acerca da importância de estar aberto a mudanças, sugere Lain Entralgo (op. cit):

O ser vivo não se possui a si mesmo senão na mudança; por muito que seja ele mesmo ao longo da vida, nunca é o *mesmoí* O ser vivo é aquela realidade que só pode ser a mesma não sendo nunca o mesmo. Este é o dinamismo da mesmidade: dar de si adequadamente, não sendo nunca o mesmo para poder ser sempre ele mesmo [í ] A mesmidade da totalidade do Cosmos é assim, diria um renascentista, *natura naturansö* (p.139). Ou seja, no fundo a evolução é puro dinamismo que impele o ser, a ser a mesmidade do Cosmos. É o próprio mecanismo da criação e que Chopra (1994) condensou na já mencionada e sugestiva fórmula da *não-mudança dinâmica*.

A consciência de si, em síntese, é um meio de ampliação da consciência e faz parte do dinamismo da vida. Como viver é impreciso, mudar é preciso. Contudo, aponta Gurdjieff (op cit) que, mesmo sendo um processo natural do homem, na atualidade, esse estado é difícil de alcançar devido à forma incomum em que se vive, pois:

O sono é induzido e mantido por toda a vida circundante, por todas as condições do ambiente. [í ] Todas as coisas desempenham seu papel: a imitação involuntária dos adultos pela criança, suas sugestões voluntárias ou involuntárias e sua pretensa educação. [í ] muito esforço e muita ajuda para despertar-se serão necessários mais tarde, quando milhares de hábitos que incitam ao sono se tiverem acumulado (p. 169-170),

Essa condição, fruto de uma vida separada, vem desembocando no que se denomina de fenômeno da normose e que consiste na adaptação a um sistema predominantemente desequilibrado, mórbido e pela estagnação evolutiva [í ], se traduz pela violência passiva: nada fazer, diante dos descaminhos da humanidade (Crema, 2006).

### **3.5 A corporeidade - educação motora numa perspectiva integradora**

Toda essa reflexão tem como propósito pensarmos no que fazer em termos de educação motora diante de uma realidade que se apresenta em desequilíbrio. No cenário da educação motora, constatamos que a presença do tema da unidade vem ganhando fôlego, amparado sobretudo nas ideias advindas da fenomenologia de Merleau-Ponty e tende a avançar na medida em que for inteirando-se das descobertas que estão em processo no âmbito de outras áreas como a física, a biologia e a neurociência.

Algumas áreas de conhecimento como a filosofia, a antropologia, a sociologia, a arte e, mais recentemente, a educação, vêm se interessando por essa temática, o que favorece a formação de nichos de estudo interdisciplinar. Entretanto, entendemos que a corporeidade, por ser uma temática que transcende qualquer área de estudo, deveria ser vista como instância transdisciplinar até porque, como sugere Sousa (2009-2010), o corpo na sua transdimensionalidade é muito mais corpo do que aquele que julgamos ter.

Além de Merleau-Ponty, autores como Cunha (s/d, 1989, 1999, 2005), Freire (1989, 1991), Santin (1987, 1990, 1994), Assmann (1995), Lain Entralgo (1992, 2002), Goswami (1998, 2005), Damásio (2004; 2010), Sousa (2008), dentre outros, vêm, servindo como orientação para estudos que intencionam enraizar o entendimento da

unidade dinâmica que somos. Estas referências fortalecem nosso interesse na superação da mentalidade fragmentada e mecanicista do paradigma hegemônico que está no cerne da educação motora.

Pode ainda parecer inconsistente, dada a insipiência das experiências na praxis, mas o tema da corporeidade, a nosso ver, é o que mais tem contribuído para uma (re)significação do corpo como unidade dinâmica e complexa.

Nesse ínterim, a via do autoconhecimento, da consciência de si pode, referenciando-se na consciência corporal, representar um salto quântico para área da educação motora, sobretudo se entendermos como aponta Sousa (2008) que:

No absoluto da corporeidade radica a invencível tarefa de não nos reduzirmos em absoluto à mera condição corporal, como se à estrutura apriorica desse absoluto corpóreo a afetasse *ab radice* uma espécie de paradoxo constituinte segundo o qual a própria corporeidade fosse condição absoluta de ao próprio corpo transcendermos incessantemente, como meio de «hominização» que em Vergílio é sinónimo de «espiritualização»<sup>18</sup>. (p.205)

Ainda é cedo para pensarmos numa educação corporal empenhada na transcendência uma vez que o corpo (corporeidade) ainda está num ciclo inicial de (re)descoberta depois de uma longa história de subjugação.

Na atualidade, esse despertar contrasta com sua coisificação como objeto de chocante banalização e de efemeridade hedonista, apoiada por um incessante apelo erótico que mais não é do que um reflexo da polarização na mente, sucedâneo de extensa repressão da natureza libidinal em nome de uma moral extra e supra corporal.

Após longa trajetória de repressão das pulsões libidinais, o corpo eclode às vistas de todos como motor da propaganda do mercado para manter as pessoas sequiosas por desejos ilusórios que são projetados na mente e sublimados através do que é moralmente permitido: consumo.

Estimular a pulsão libidinal e paradoxalmente apoiar-se numa moral repressora fez o ôsexo subir para cabeça. Já que não é moralmente correto ir às vias de fato, ou seja, exercitar a sexualidade, a agressividade, as fantasias e tão-pouco há uma educação que promova isso de forma saudável, a sociedade é facilmente alienada ao sistema de

---

<sup>18</sup> Grifos do autor.

consumo onde encontrará algum meio de compensá-los. Decrescemos, assim, da condição humana à animal, uma vez que nos tornamos reféns de nossas pulsões.

A despeito desse momento caótico, a importância do corpo, está a ser recuperada. Precisamos, contudo, de o buscar na sua integridade para transcendermos esse estado de sono, que, neste caso, corresponde à ilusão da separação, na qual a humanidade se encontra, como indicam Osho (2010), Ouspenski referenciado em Gurdjieff (op.cit).

Esta percepção ainda é incipiente, contudo, diante das enlouquecedoras distorções do modelo de sociedade que construímos e das incríveis capacidades que os humanos apresentam em termos de domínio corporal, haja em vista os inexplicáveis fenômenos parapsicológicos, pessoas que andam sobre brasas, iogues que tem a capacidade de praticamente parar seu metabolismo, pessoas que conseguem viver sem alimento físico e tantos outros exemplos, não é avisado continuar tratando o corpo como objeto, sujeito a uma racionalidade que desconsidera que, para além da dimensão física, somos seres nascidos para todos os possíveis.

Rodrigues (2005), em conjunto com outros autores, explora a questão do corpo enquanto sistema complexo, refletindo acerca de como ainda (des)conhecemos o corpo. Corpo que apesar da efusividade atual e das excepcionais proezas motrizes, ainda tem muita sabedoria a ser desvendada, seja no além de dentro (interocepção), do meio (propriocepção) ou de fora (exterocepção).

Acerca desses planos, esclarece Damásio (2010): a interocepção relaciona-se com as sensações internas, tais como a temperatura, o pH, a tensão nas fibras lisas. A propriocepção com as sensações físicas relacionadas com a musculatura estriada, nervos e tendões e a exterocepção com as sensações externas que são captadas pelos sentidos.

Ao conjugarem-se na praxis, o desenvolvimento perceptivo desses planos incidirá na percepção profunda do corpo. Ao ampliar a consciência corporal forma-se uma base que torna possível a ampliação da consciência de si.

A abordagem advinda da neurociência segue referenciais diferentes do que estamos tratando, dando mais ênfase ao aspeto biológico como fonte da consciência. Embora não alinhemos com essa visão, algumas das suas proposições são valiosas para substanciar a importância da mediação corporal. Damásio (2010), por exemplo, traz-nos o entendimento de que é verdade que a mente conhece o mundo exterior através do

cérebro, mas é igualmente verdadeiro que o cérebro apenas pode ser informado através do corpo. [1] o mapeamento do corpo é a chave para a consciência (p.122).

Capra (1996) é um dos que apontam, baseado nas descobertas da neurociência, que a inteligência humana, a memória e as decisões, nunca são totalmente racionais. Manifestam-se sempre ôtemperadasô pelas emoções e processos somáticos. O sistema nervoso não processa nenhuma informação como se estas fossem coisas separadas, prontas para serem decodificadas, mas interage com o contexto modulando continuamente sua estrutura.

Esse apontamento vem fortalecer a visão unicista e a compreensão de que o conhecimento do corpo interfere na consciência e vice-versa. Embora essa visão se situe numa vertente horizontal da consciência, através da percepção das sensações internas (e.g: as emoções, o fluxo bioenergético, a intuição, os sinais vitais, a sinestesia), das sensações físicas (e.g: a percepção do tônus muscular, a estruturação postural, a dinâmica motora e a cinestesia que é basicamente onde a educação motora atua) e das sensações externas (e.g: a discriminação de sinais através dos sentidos, a ôleituraô da realidade), é que funda-se a base integrativa para expandir a conexão com campos maiores de Consciência (verticalidade transcendente).

Osho (2009) argumenta nessa mesma direção, sugerindo que, ao ampliar a auto consciência, aprendemos a discernir e não nos identificar com as ilusões que a mente supõe ser a realidade, possibilitando a transcendência ao mundo da forma e à compreensão de que não há, nem nunca houve cisão alguma, pois a cisão é uma construção da mente.

Os físicos quânticos, estão concluindo que há uma interatividade que abrange tanto uma dimensão local, relacionando mente, sentimento, corpo, ambiente, como também uma dimensão não-local integrando-nos na Consciência através do que denominam de *hierarquia entrelaçada*. Goswami (1998), esclarece:

Nossa separatividade aparente resulta da camuflagem denominada hierarquia simples, que oculta o verdadeiro mecanismo de nossa autorreferência, que é uma hierarquia entrelaçada. Uma vez surja essa separatividade e obscureça a unidade, porém, ela define nossa perspectiva ô perpetuando-se dessa maneira. Tornamo-nos solipsísticos, um conjunto de universos insulares, com pouca ou nenhuma

percepção de nossa base comum, e definimos o mundo em termos de nossos *selves* individuais, separados: nossa família, nossa cultura, nosso país (p.259).

A partir dessa compreensão, reafirmamos nosso entendimento de que o sentido da vida não é outro senão buscar a Consciência, justificando a necessidade de rompermos com o modelo fragmentador, uma vez que, õdespedaçadosõ, não concentramos a energia suficiente para transpor os véus de *Maya* (Osho, 2010).

O desenvolvimento da corporeidade entendida como unidade dinâmica que integra as diversas dimensões (física, emocional, mental, espiritual e social) é, pois, õsoloõ fértil para tratar da fragmentação, (re)unir nossas dimensões e estabelecer uma nova ordem na direção da unidade. Esse processo, no entanto, não terá hipótese se não for alavancada a desconstrução dos padrões comportamentais e mentais que dão estabilidade à forma como concebemos a realidade.

### **3.6 (Des)Construir Hábitos**

A mente, não desprezemos sua magnitude, tem como função básica selecionar e interpretar os sinais do meio de acordo com padrões informacionais. Não há, contudo, como a mente abarcar a enorme quantidade de estímulos informacionais do meio. Ela seleciona as informações mais significativas e consolida um padrão informacional que estabelece uma ideia de mundo e de si, condicionada ao contexto no qual se vive. Como diz Wolf (2003) e Goswami (2005), os estímulos que na realidade são apresentados como um conjunto de possibilidades quânticas ao cérebro são inumeráveis, contudo, o cérebro escolhe, geralmente segundo nossos hábitos, e um deles é precipitado como o evento experimentado quando a consciência assim decide.

Bourdieu (2010), referindo-se ao que denomina de *habitus*, sustenta a visão de que é por meio de diversos mecanismos de coerção que o indivíduo vai incorporando uma espécie de õescritaõ cultural que, com o tempo, se transforma em lei social. Isso torna-se parte da identidade social do sujeito inscrevendo-se como natureza biológica.

Acrescentando ao que sugere Bourdieu (ibidem), é importante percebermos o fato de que esse processo, que parece ser alheio ao indivíduo não o é. Como sugere a autopoíése, isso subjaz a uma escolha do indivíduo, seja essa escolha consciente ou não, e fica registado na memória.

Sem memória não haveria hábito, uma vez que a duração não poderia ser vivida. A memória nos prepara para situações futuras. O hábito, por sua vez, estabiliza a memória e assegura que o que está armazenado possa ser utilizado.

Poopel (1985) aponta o que se passa quando um comportamento é automatizado e vira hábito. Diz ele:

Quando não existe nenhuma relação semântica com o que passa, quando nada nos faz recordar o passado, o conteúdo da memória fica mudo. [í ] A memória só faz sentido quando o mundo não é completamente indeterminado, ou seja, quando o mundo não é um caos [í ] também não teríamos memória se o mundo fosse para nós completamente determinado. Num estado totalmente determinado os seres vivos só precisam de programas fixos para o controle do comportamento humano, todavia numa escala rudimentar (Pág. 104).

O antropólogo Marcel Mauss também representa um referencial interessante para entendermos a problemática do hábito. Para Mauss (1974), as técnicas corporais são hábitos próprios de cada sociedade; de cada cultura, que influenciam seus cidadãos à adoção de determinadas condutas comportamentais específicas que representam uma identidade grupal e, em certos casos, de toda a coletividade. Para ele, as técnicas impregnam-se como ato tradicional através da prática costumeira e geralmente é reproduzida através da imitação e da educação. Através dessa ação, que repercute diretamente na corporeidade, fabricam-se as máscaras sociais (ego) que, comumente, se sobrepõem ao próprio indivíduo.

O indivíduo é induzido ao ajustamento social e isso acontece basicamente pela coerção e repressão de comportamentos divergentes. Os hábitos e padrões de comportamento se fixam na mente por condicionamento. Trata-se de um fenômeno global que acompanha a condição humana.

O corpo, acentua Mauss (op.cit), é o primeiro e o mais natural dos instrumentos do homem e o hábito é um fenômeno que se constrói sob a base corporal englobando aspectos fisiológicos, psicossociais e históricos. Essas dimensões, segundo sua visão, se interligam e estão presentes em todas as condutas humanas não sendo possível dissociá-las, constituindo o que denominou de *fato social total*, um dos conceitos centrais da sua obra.



Neste sentido, Sabetti (1991), reafirmando as descobertas de Wilhelm Reich, indica que esse processo induz os indivíduos a um aprendizado que se ampara na contenção emocional e este, por sua vez, exige esforço muscular. Para conter as emoções, inicialmente contraímos os músculos para reter a expressão espontânea. Com o tempo, aprendemos que nem todas as emoções são socialmente aceitáveis e para não manifestá-las acionamos complexos mecanismos de bloqueio que afetam toda corporeidade. O corpo é quem tem que se desdobrar para conter as emoções. Com o tempo a pessoa se habitua às limitações perdendo a percepção do desconforto. Os bloqueios (blindagem) paulatinamente se cristalizam, limitando o fluxo vital e interferindo no organismo como um todo. Apesar de aparentarmos ajustamento social, internamente transcorre uma falsa harmonia que se manifesta na forma de rigidez muscular crônica e doenças. Tudo para mantermo-nos em acordo com os códigos sociais, muitos deles, estabelecidos como forma de manter controle social e a exploração do homem pelo homem.

Neste sentido, é necessário que compreendamos os hábitos, condicionamentos e padrões comportamentais como fenômenos complexos que afetam todas as dimensões. Perceber a extensão das interferências que eles causam, infelizmente, é algo que ainda suscita pouco interesse porque, em geral, passam a largo da consciência.

Diante do modelo de sociedade que construímos, constatamos que os hábitos são forjados cada vez mais fora do domínio local sob influência das elites sociais, dos prestígios de classe, das educações, das conveniências das modas e, infelizmente, sem uma filtragem crítica desses processos. A inculcação e reprodução de hábitos é, pois, fruto de um processo de alienação, havendo ampla justificativa para lhe dedicarmos atenção, questionamento e ação desconstrutiva quando necessário for.

Um dos intuitos de nossas experiências no universo corporal é, pois, desenvolver no indivíduo a competência de se observar e construir mecanismos de defesa e ruptura com relação a manutenção e aquisição de hábitos que limitam a consciência de si e da realidade.

Segundo Geertz (1989), a influência que o meio exerce sobre os indivíduos é indiscutível. Diz ele:

A imagem de uma natureza humana constante, independente de tempo, lugar e circunstância, de estudos e profissões, modas passageiras e opiniões temporárias,

pode ser uma ilusão, que o que o homem é pode ser uma ilusão, que o que o homem é pode estar tão envolvido com o onde ele está, que ele é e no que ele acredita, que é inseparável deles (p 47).

É necessário superar o determinismo cultural que nos impele à reprodução de padrões e hábitos, ainda mais em tempos de globalização, pois, se bem observarmos, eles seguem a mesma lógica do vício.

A cultura se dá na mediação dos indivíduos entre si, não são as orientações biológicas intrínsecas aos seres humanos as responsáveis por suas ações específicas em sociedade, mas os códigos extrínsecos culturalmente construídos e constantemente atualizados. Aquelas fornecem as informações gerais de funcionamento dos indivíduos, como as capacidades biológicas de falar; de locomoção; visão; reações orgânicas; etc. Enquanto esses regulam os sentidos e os significados absolutamente variáveis e específicos, como a língua falada, os cheiros agradáveis ou desagradáveis, os sentimentos alegres ou tristes, os conteúdos do pensamento, e assim por diante.

A cultura, acentua Geertz (ibidem), é um processo contínuo, de caráter singular e privado, mas é também plural e público; universal, porque todos os humanos a produzem e também local, uma vez que é a dinâmica específica da vida em sociedade que dá significado ao que o ser humano faz. Contudo, ao mesmo tempo que dá sentido a vida, a cultura, sem o persistente crivo do discernimento, pode nos aprisionar na sua trama.

Na perspectiva da integração, Geertz (ibidem) contrapõe a concepção fragmentária, ou estratigráfica que considera o homem como um ser dividido em camadas, onde o nível biológico, por ter-se formado primeiro é o núcleo, superposto hierarquicamente pelos estratos psicológico, social e cultural. Entende ele que a cultura não é secundária e complementar à formação do cérebro humano (mente), como se fosse originária e consequente dele, mas que todas as dimensões interagem como variáveis no seu comportamento, por isso defende, tal qual Mauss, uma concepção sintética. Comprendemos, pois, que o corpo, ou melhor a corporeidade, é ao mesmo tempo veículo e registo da história que construímos, constituindo-se num ômapaõ de orientação para a unidade.

Os hábitos, padrões e condicionamentos, dessa forma, podem ser impeditivos no processo da busca da unidade e da ampliação da consciência. Quando somos dominados por eles, uma ordem mecânica vai se consolidando fazendo com que a memória se acomode. Isso faz com o que o dinamismo da consciência vá se perdendo o os neurocientistas Robert Terry, Samuel Weiss, Brent Reynolds, entre outros, sugerem o termo neuroplasticidade para designar o dinamismo de uma certa reposição da vivacidade neuronal do cérebro, através da restauração de células atrofiadas pela mecanicidade da rotina e da repetição. Como a abertura para o que está além ou aquém da percepção se torna restrito, a consciência atua dentro de limites estreitos.

De facto, da mesma forma que os hábitos são aprendidos, eles também podem ser desaprendidos, reconstruídos, transformados, mudados. O importante é não deixar que eles embotem nossas potencialidades. Procuremos, pois, construí-los com o discernimento necessário para não sucumbir às armadilhas do determinismo sociocultural. É neste sentido que advogamos em favor da quebra de padrões, hábitos e condicionamentos que inconscientemente são reproduzidos, buscando encontrar um ponto de equilíbrio entre caos e ordem para manter vivo o dinamismo da consciência e ampliá-la.

Isso sugere que nossa percepção, limitada pelos meandros de uma ordem mecânica e fragmentada, necessita de um processo de (re)educação libertadora que contribua para o desenvolvimento da consciência da unidade.

Sabemos pela neurociência, e cabe reafirmar, que a corporeidade capta muito mais sinais do que podemos identificar e que a maior parte fica no subconsciente. Como, normalmente, estamos limitados a só perceber um pequeno espectro eletromagnético (informação) da realidade, uma vez que os sentidos e o cérebro/mente necessitam filtrar as ondas e frequências informacionais, essa mentalidade disjuntiva ampliou ainda mais esses limites, induzindo, a imensa maioria, a uma ilusão de que o que existe é só o que percebemos no plano fenomenal.

Todavia, quando ampliamos nossa capacidade de processamento de sinais da realidade, essa ilusão aos poucos se desfaz, permitindo-nos aceder a novas camadas ou dimensões da realidade e compor uma visão de unidade (Wilson, 2007).

A própria ideia de corpo é definida em função dos restritos esquemas informacionais que a mente-ego organiza sob influência do universo cultural no qual se está envolvido. Contudo, é possível aceder aos sinais não interpretados na medida em que se expande a percepção. Neste sentido, o desenvolvimento da percepção representa uma via para expansão da consciência.

Nessa direção, é importante a atenção ao que diz Santin (1987).

O homem não age por partes, mas age sempre como um todo; o pensar, as emoções, os gestos são humanos, não são ora físicos ora psíquicos, mas sempre totais [...] O homem é corporeidade e, como tal, é movimento, é gesto, é expressividade, é presença. Maurice Merleau-Ponty<sup>19</sup> descreve esta presença do homem como corporeidade, não enquanto o homem se reduz ao conceito material, mas enquanto fenómeno corporal, isto é, enquanto expressividade, palavra e linguagem (p.25).

### 3.7 A percepção como caminho

Apontámos anteriormente que o caos é fundamental para o dinamismo dos sistemas, não havendo hipótese de demandar estágios superiores de consciência sem a desconstrução/desordem/caos.

Nessa perspetiva, entendemos que a ampliação da consciência exige exposição às situações capazes de desencadear novas percepções. Por conseguinte, desestabilizar os padrões adquiridos e integrados como *habitus* torna-se por vezes necessário.

Seguindo a visão de Merleau-Ponty (1971), a percepção vincula-se à experiência sinestésica entre indivíduo e seu meio e radica na corporeidade senciente. A percepção é, pois, um ato de existir da corporeidade que, através da intencionalidade motora, *intencionalidade operante*, rompe a cisão corpo-objeto, dotando o mundo de sentido ô que é mais do que uma captação dos sentidos, é uma síntese; uma *gestalt*. É pela experiência do corpo que damos sentido ao mundo.

Escreveu Merleau-Ponty (idem):

---

<sup>19</sup> O grifo é do autor referido.

A percepção sinestésica é a regra, e, se não percebemos isso, é porque o saber científico desloca a experiência e porque desaprendemos a ver, a ouvir e, em geral, a sentir, para deduzir de nossa organização corporal e do mundo tal como concebe o físico aquilo que devemos ver, ouvir e sentir (p.308).

O corpo, ao que parece, foi-se (des)sensibilizando depois de séculos de polarização na dimensão espiritual sob influência da Igreja e séculos de polarização na dimensão mental sob influência da racionalidade científica. É de se esperar que nossa percepção esteja limitada, incapacitando-nos de discernir o que é real e o que é ilusão. De certa forma, isso justifica por que a ciência buscou segurança na objetividade da matéria.

Atualmente, a tecnologia vem paulatinamente substituindo a necessidade do uso dos sentidos e a percepção direta da realidade. Os estímulos estão se concentrando basicamente na visão e na audição. A ideia de corpo é determinada por uma insana mercadologia e está emaranhado no egóico mundo das aparências. Como (re)encontrar a sabedoria do corpo se do nosso próprio corpo nos alienamos?

A resposta talvez esteja no que Nóbrega (2008) referindo-se a fenomenologia de Merleau-Ponty, sugere:

[í ] a percepção, compreendida como um acontecimento da existência, pode resgatar este saber corpóreo [í ]. No entanto, a percepção exige o exame radical da nossa existência por meio do corpo e da imputação de sentidos (p.143).

Esse entendimento encontra coerência com o que anteriormente disse Capra (1996): os problemas que estão nos afligindo são em grande medida uma crise de percepção. Como vivemos num mundo apegado ao aspeto fenomenal, nossa percepção se encontra limitada ao mundo objetivo e substancialmente aprisionada aos cinco sentidos. Não que os sentidos não sejam fundamentais, mas que os sentidos se encontram limitados potencialmente pelo modelo que se consolidou.

Merleau-Ponty (ibidem) sugere que para alcançar a sabedoria corporal ã Não é o sujeito epistemológico que efetua a síntese, é o corpo; quando sai de sua dispersão, se ordena, se dirige por todos os meios para um termo único de seu movimento, e quando, pelo fenómeno da sinergia, uma intenção única se concebe neleö (p.312).

Associando a visões de Capra e Merleau-Ponty, encontramos o reforço da nossa ideia de que é necessário aguçar a percepção para romper com os modelos enraizados e isso exigirá o refinamento dos sentidos.

Entretanto, limitar-se ao mundo fenomenal é pouco para se alcançar a compreensão inteira do ser que somos. O mundo dos fenômenos, como se descobriu na física quântica, está condicionado ao observador e suas concepções mentais que são, por sua vez, culturalmente influenciadas limitando a compreensão do todo.

Nesse sentido, é pertinente repensarmos Merleau-Ponty (1992), pois no âmbito da fenomenologia diz ele que:

Não há mais essências acima de nós, objetos positivos, oferecidos a um olho espiritual. Há, porém, uma essência sob nós, nervura comum do significante e do significado, aderência e reversibilidade de um a outro, como as coisas visíveis são as dobras secretas de nossa carne e de nosso corpo (p. 117).

Vê-se, nessa perspectiva, que a vida é dimensionada nos limites horizontais do fenômeno, desconsiderando a existência de uma Consciência não-local. Esta visão compromete sobretudo a dimensão espiritual e a perspectiva metafísica de que somos muito mais corpo do que o corpo que se mostra.

Entendemos, inclusive, que não há essência acima ou sob nós, porque somos a própria essência. Tudo ao que chamamos de realidade, como apontam Wolf (2003) e Goswami (2005), não são mais do que mecanismos da nossa mente quântica dando sentido à existência.

Faz-se necessário compreender, em função do contexto histórico-científico da época, as motivações que levaram Merleau-Ponty a confinar-se ao campo fenomenal. Hoje, com as novas descobertas científicas, é possível irmos além e vislumbrar perspectivas que transcendem à matéria.

A despeito disso, e entendendo que a corporeidade é, potencialmente, uma abertura para todos os possíveis, nos alinhamos a Merleau-Ponty (op.cit) quando sugere que é a experiência da carne que ensina que a percepção não nasce em qualquer outro lugar, senão no recesso de um corpo; que a percepção é uma forma de adesão ao mundo e à realidade tal como vemos; que o sentido dos acontecimentos está na corporeidade,

mesmo que a percepção seja limitada aos padrões mentalmente elaborados. A questão é abrir-se a um dinamismo que não deixe que esses padrões se cristalizem.

Esclarece Gonçalves (2008) que, a partir de Merleau-Ponty, o sensível adquiriu sentido ontológico e significado central na condição humana, abrindo uma nova visão de corporeidade onde corpo e o movimento são vistos como integrados na totalidade humana.

Nóbrega (2008), também acentua que a visão de Merleau-Ponty trouxe a compreensão de que a percepção supera a causalidade positivista e a ideia de uma síntese conceitual dogmática.

Essas contribuições são legados inestimáveis da fenomenologia de Merleau-Ponty, uma vez que nos permitiram substanciar uma abertura para a subjetividade sem deixar de ter o corpo como base para a ampliação da consciência. Perspetiva, aliás, ainda pouco percebida e exercitada no cenário da educação motora.

Assim, para além do aparente e da forma, nos alinhamos com o que pensa Sousa (2009-2010) ao sugerir que o corpo é uma manifestação significativa que na essência é não matéria, situando-se no plano radicalmente ontológico de um vazio plenificante.

Essa visão está em plena consonância com o que aponta Chopra (1994). Diz ele que nossa composição é 99,9999% espaço vazio<sup>20</sup>:

Vazio este que é misteriosamente impresso com informações mesmo antes de qualquer informação ser impressa. [ í ] O que há de essencial no universo, inclusive o seu corpo, é não-matéria, só que não é não-matéria comum. É uma não-matéria que pensa. O vazio no interior de cada átomo pulsa com informações invisíveis. Os geneticistas localizam estas informações basicamente no interior do DNA (ácido desoxiribonucléico), mas isto é feito apenas por ser mais conveniente. A vida se desenvolve quando o DNA compartilha suas informações codificadas com seu gêmeo ativo, o RNA (ácido ribonucléico), que, por sua vez, dirige-se ao interior da célula e distribui partículas de informações para milhares de enzimas, as quais usam então suas informações específicas para fabricar proteínas. Em todos os pontos desta

---

<sup>20</sup> Essa percepção também está registada nos Upanishade e o Tao Te King.

sequência foram trocadas energia e informações o caso contrário teria sido impossível haver o surgimento da vida a partir da matéria inerte. (p.26)

Essa compreensão baseia-se na física quântica e também na literatura mística. O lama tibetano Chögyam Trungpa diz que esse vazio é *shunyata* e só é possível penetrá-lo quando se superam todos os conceitos. *Shunyata* é total ausência de dualidade, é quando forma e vazio se fundem. A forma será vazia se a virmos na ausência de nossas próprias interpretações dela (1986, p.178).

A experiência do vazio nunca pode ser descrita com precisão porque os conceitos se prendem à forma. Palavras apenas apontam para os aspectos parciais da experiência, não são a experiência. Contudo, através de práticas diversas de cunho meditativo, das quais muitas se baseiam na disciplina do trabalho corporal e as meditações ativas, o Yoga, o Tai Chi Chuan são referências que conhecemos e percebemos que a não matéria ou o vazio plenificante, que transcende ao mundo fenomenal, é acedido. Essa constatação constitui uma orientação a ser seguida quando se pretende conhecer a corporeidade na sua totalidade.

Eckhart Tolle, um dos místicos do nosso tempo, orienta-nos à percepção desse vazio através da experiência do Agora (2003)<sup>21</sup>. O Agora, aponta Tolle (2007) nos remete para a ideia do presente do qual fala Santo Agostinho no 11º livro de suas *confissões*. Salienta Santo Agostinho que nem o futuro nem o passado é. O Agora transcende o plano fenomenal e é inalcançável para a mente, consistindo na própria manifestação da unidade. Para alcançá-lo é exigido sair do domínio da mente ou da carga dos pensamentos que nos projetam para o passado ou para o futuro e consequentemente da dimensão espaço-tempo. No Agora dá-se o entrelaçamento entre a consciência individual finita e a Consciência não-local infinita.

Inferimos, dessa colocação, que o presente é um manifesto da inteireza no Agora, ou seja, uma síntese em ato do passado/recordação, do presente/evidência e do futuro/expectativa.

Remetendo ao contexto da atividade física e da educação motora, a experiência do Agora é algo que acontece com naturalidade sobretudo quando vivenciamos alguma

---

<sup>21</sup> Agora com A maiúsculo sugere um estado que transcende a lógica espaço-temporal. O Agora é tema do *best seller* O poder do Agora, de Eckhart Tolle que também é disponibilizado gratuitamente em: <http://www.makingabridge.com/wp-content/uploads/2011/07/O-PODER-DO-AGORA-Eckhart-Tolle.pdf>



situação onde se tem que agir com toda a atenção no instante. Nessas situações, a corporeidade manifesta sua inteligência, pois não há tempo para especulações mentais. Em meio do jogo e/ou situações adrenérgicas isso é comum.

O Agora, observando bem, é a essência do que vem se denominando de desportos de aventura ou adrenérgicos. Fenómeno este revelador de um perfil que está se consolidando na sociedade que reporta a um insano imediatismo em busca de intenso prazer. Não duvidamos, dentro da lógica do jogo dos opostos, que se trata de uma descrente resposta. O mesmo que inconsciente. A visão futurista da modernidade e a visão medieval apegada ao passado. Contudo, pensamos: não será este um movimento da Consciência trazendo-nos para o presente e, conseqüentemente, para que saíamos do domínio mental?

Considerando que a cultura ocidental se sedimentou na busca do mundo exterior, o interesse crescente por experiências de conexão com o Agora, dentre as quais destacamos a meditação, que consiste numa prática voltada para o mundo interior, não representa mais uma evidência de que está em curso um movimento de ampliação da consciência em direção a unidade que alicerça o novo paradigma?

Observemos, sugerem Aguilar e Musso (2008), como a meditação se vem tornando tema de interesse geral e de muitos estudos científicos. Ao que parece, a prática regular da meditação, que consiste numa forma de experienciar o Agora, auxilia não só na desconstrução dos condicionamentos mas também o autoconhecimento.

Goswami (1998) aponta a meditação como a possibilidade mais consistente para viver o presente. A meditação nos desvincula do burburinho mental e possibilita assumirmos uma condição de testemunha. Nessa condição, emerge a possibilidade de percebermos nossos condicionamentos. Entre as elaborações mentais e o desejo de agir segundo os hábitos adquiridos, emerge um espaço onde podemos escolher não seguir os condicionamentos. Na condição de testemunha rompe-se o vínculo de identificação afetiva e efetiva que mantemos com os pensamentos e fenômenos que alimentam a atividade analítica e judicativa da mente. Isso é o que significa esvaziar a mente. Quando isso acontece, estamos no presente.

A meditação é, pois, uma das referências de experiência corporal divergente dos padrões clássicos de educação motora e representa uma forma de buscarmos o desenvolvimento integral ou a unidade.

Esta leitura nos leva à compreensão de que há necessidade de repensarmos as concepções de educação motora (educação física) vigentes e de buscarmos novas abordagens que valorizem a conexão com a dimensão interior.

Por coerência, o empenho na expansão da percepção, ampara-se no desenvolvimento da sensibilidade que, por sua vez, nos remete para a premência da estimulação sensorial, ou melhor, de uma (re)educação sensorial, pois, como alertamos anteriormente, no modo de vida atual, a sensibilidade está sendo embotada e condicionada pelos mecanismos de manutenção do estado das coisas.

Observando o contexto educacional, que é um desses mecanismos, constatamos que raríssimas são as experiências voltadas para o desenvolvimento do potencial sensorial. O tato, o olfato, o paladar, a audição, a visão, a cinestesia (propriocepção) e a sinestesia (associações sensitivas) raramente fazem parte do processo formativo.

Sentir as nuances, contrastes, texturas, temperaturas, luminosidade; perceber a diversidade e os sentimentos nas cores, sabores e movimentos; as emoções que emanam quando ouvimos diferentes tipos de música, poesia, histórias; apreciar um por do sol; ouvir o silêncio ( ), o canto dos pássaros. Será que esse aprendizado não é importante?

Sem tirar o valor da expressão, mas identificando a importância do seu esquecido oposto complementar, a impressão traz para o meio educativo ênfase em linguagens pouco exploradas. A exploração do mundo interior pode ativar processos pouco desenvolvidos na dimensão física, emocional e espiritual, historicamente negligenciadas no contexto educativo, em detrimento da dimensão mental (cognitiva).

Como nessa perspectiva a premissa da consciência é a guia, voltamo-nos para as causas primeiras da existência, criando um solo fértil para romper com a polarização mental. Como aponta Morin (2000), o que somos, quem somos, onde estamos, de onde viemos, para onde vamos são questões desfocadas no contexto da educação. Sem atenção a estas questões fundamentais, nos perdemos nos meandros de uma acumulação mental que pouco tem acrescentado à consciência do ser que somos.

Pensando nas possibilidades de mudança que essa concepção pode gerar, voltemo-nos para o processo educativo. Consideramos, em concordância com Maturana (2003) que o propósito da educação não deve se limitar a preparar cidadãos úteis à sociedade. Antes, deveria favorecer um crescer no respeito por si mesmo e na consciência de que a comunidade é resultado de seu crescer integrado nela.

Neste sentido, sugere Steiner (1990), criador da antroposofia, que a primeira tarefa de um educador consiste em educar a si mesmo, de forma a fazer reinar na classe uma consciência de que realmente existe uma relação espiritual, e não apenas as palavras, conceitos, repreensões e habilidades pedagógicas.

Assim sendo, o que será possível se houver empenho e valorização de experiências voltadas para a sensibilidade, para a percepção e mais especificamente para a percepção de si como eixo aglutinador do processo de ensinagem<sup>22</sup>?

Não será essa uma alternativa para o reencontro com as causas primeiras e para a despolarização na dimensão mental? Afinal, o que é mais importante: mentes brilhantes ou seres brilhantes?

### **3.8 Ampliando a concepção de corpo/corporeidade**

Sustentámos anteriormente que nosso corpo é basicamente espaço, fato revelado tanto pelas tradições espirituais como, mais recentemente, pela física quântica. Neste tópico, vamos explorar outras facetas da nossa complexa corporeidade e isso, como veremos, vai estreitar ainda mais os laços entre ciência e mística.

De acordo com a literatura mística, o que vemos manifesto como corpo é apenas uma de suas camadas. Em verdade, perfazemos uma unidade constituída de diversos corpos ou diversas camadas, dizem os místicos.

Para quem está familiarizado com a cultura oriental, não estranhará a denominação, usada também por Goswami (2005), *corpos subtis* (preenchidos de espírito) como referência às camadas não visíveis do corpo.

Goswami (idem) explora, com efeito, esse conhecimento baseado na literatura védica e estabelece paralelos com as descobertas da física quântica. Diz ele que, integrado ao

---

<sup>22</sup> A neologismo ensinagem é usado para dizer que num contexto educativo há uma dinâmica em que ao mesmo tempo que se ensina, se aprende.

nosso corpo físico aparente, existem outros 4 corpos, que interagem formando o que denomina de mónada quântica. Perfazemo-nos de cinco corpos: o físico, o vital, o mental, o intelectivo (supra mental) e o sublime. O corpo sublime é o mais externo (o ilimitado) é onde age a Consciência; o próximo é o intelectivo onde se organizam os temas que estabelecem os contextos dos movimentos do corpo mental, vital e físico. Em seguida, vem o corpo mental que dá significado aos movimentos dos corpos vital e físico. O corpo vital vem a seguir e é responsável pelos projetos das formas biológicas que se manifestam fisicamente na vida. Finalmente vem o corpo físico que é o que vemos fenomenalmente.

Alguns místicos, como Osho, mencionam a existência de 7 corpos e Gurdjieff de 4 corpos. Percebemos que essas referências mantêm uma mesma lógica. O que difere é que alguns corpos apresentam mais subdivisões, sobretudo o que denominam de corpo mental. Mas, isso não é importante para o que pretendemos elucidar.

A teoria dos corpos subtis traz consigo uma visão ampliada do que comumente entendemos ou pensamos ser o corpo. O próprio Descartes, afirma Goswami (2005), traz na sua filosofia a ideia de corpos subtis ao sugerir um corpo físico sujeito ao domínio espaço-tempo enquanto a mente, não tendo extensão, é subtil, não-local e segue o princípio da incerteza. Também Gottfried Leibniz, sob influência da mentalidade dual, fez a junção entre racionalismo (ordem mecânica/senciente) e metafísica (supramecânica /fonte do mecanismo) ao sugerir, na sua teoria das mónadas, a existência de um paralelismo psicofísico em que os corpos físicos são dimensionados dentro de um centro de força composto por substâncias supra mentais, mentais e vitais.

Em coerência com o movimento em direção à unidade e dentro da concepção do que sugerimos ser a Consciência (o Todo), a explicação de Goswami (op.cit) para os corpos subtis é muito elucidativa. Diz ele que os corpos subtis não podem ser interpretados na lógica espaço-tempo como coisas, mas como criações da Consciência que emergem das informações de campos extrafísicos não-locais (campos morfogenéticos segundo Rupert Sheldrake). O corpo físico resulta de uma causalidade descendente desses corpos subtis, que, em função de um significado (informação, memória), definem uma ordem (mónada quântica). Nesta visão, não existe qualquer separação, uma vez que todos os corpos são camadas com diferentes densidades vibracionais (energia) do mesmo corpo.

Ken Wilber [s/d], na obra trilogia Kosmos, também explora, no excerto G, essa questão das energias subtis apontando que essas energias não formam a matéria, pois na origem já são matéria (subpartículas atômicas, átomos, moléculas), apenas não são visíveis. Sustenta Wilber que os corpos se delineiam em função de forças que agregam essa matéria ãocongelandoõ uma forma aparente que está envolta por camadas subsequentes invisíveis (corpos subtis) que se formam à medida que um ser vivo se complexifica. Neste caso, os humanos, por serem mais complexos, constituem mais corpos subtis (espiral evolucionária) que outros seres menos complexos e é por isso que temos a possibilidade de aceder a níveis mais elevados de consciência. Cabe-nos, pois, desenvolver as potencialidades desses corpos.

Na mesma direção de Goswami e Wilber, Mark B. Woodhouse, citado por Sousa (2009-2010) defende a hipótese que denomina de Monismo de Energia, buscando na filosofia das tradições místicas (filosofia perene) a compreensão de que nosso corpo vai além do corpo fenomenal. Segundo ele, somos originariamente frutos de uma única fonte onde consciência e energia são faces da mesma moeda perfazendo uma unidade. Woodhouse sugere com isso que na base ontológica, acontecimentos e objetos são uma mesma coisa desfazendo a mentalidade dual e o materialismo pois no fundo somos consciência-energia.

Nessa perspetiva, conjugamos as palavras de Sousa (2008) referindo-se a Merleau-Ponty. Aponta ele que:

[í ] a reabilitação do corpóreo passa pela vontade intransigente de sustentar no inteligível a existência de um radical sensível que não se faz à custa do esquecimento de que o homem não é só corpo.[í ] Um espírito o penetra e o anima, tornando-o um corpo humano [í ] matéria, vida e espírito não há que vê-los como três ordens de realidades ou três ordens de seres, mas como três planos de significação, ou três formas de unidade e em que a ordem superior integra as inferiores, sem com estas se identificar e sem por elas poder ser explicada. A presença de ordens superiores como que anula o estatuto autonómico das ordens inferiores, dando aos seus elementos uma significação nova. [í ] O espírito representa, assim, mais que tudo, uma nova forma de unidade que não pode, no entanto, apoiar-se em si mesma (p.165-166).

Os corpos subtis, subentendemos, existem antes mesmo da geração de um corpo físico, contudo a expansão a esse domínio só é possível através de processos da vida incorporada à medida que desenvolvemos a consciência de nós mesmos.

Na mesma direção percebemos o pensamento de Zubiri, citado por Lain Entralgo (2002). Diz Zubiri que a matéria não é extensão como afirmou Descartes, nem a *vis* ô força ô como a definiu Leibniz, nem o que qualitativa e quimicamente se diferencia nos átomos de Boyle, Dalton e na química posterior; a matéria, nas suas múltiplas formas, na essência é Cosmos. Portanto, Cosmos é Consciência.

Por conseguinte, através da consciência corporal, podemos favorecer a capacidade de computar mais e melhor, ampliar a sensibilidade e a percepção e, com isso, elevar nosso dinamismo. Um maior dinamismo é o que permite mais interações com outros campos e consequentemente a expansão à consciência dos corpos sutis e à Consciência.

Essa percepção de que ser homem é muito mais que ser matéria é, mais uma vez, reforçada pelo que diz Sousa (ibidem) referenciado na sua obra sobre a filosofia de Vergílio Ferreira:

O homem só é homem transcendendo aquilo por que se mede, nomeadamente seu corpo. Só como imortal é que ele se sente homem ou, sentindo-se homem, ele é imortal. (p.200)

Esse pensar é congruente com a visão mística das tradições espirituais que orientam que é necessário transcender a matéria para se alcançar os corpos subtis e realizar o entrelaçamento com o espaço (vazio) no qual habita a Consciência.

À medida que buscamos o autoconhecimento, que tem a ver com as interações físicas e extrafísicas que mantemos ao longo da vida e isso mantém relação direta com a percepção (interocepção, propriocepção e exterocepção), estamos, em verdade, integrando a sabedoria desses corpos, alargando nosso campo de consciência ou expandindo nossos limites para além da matéria densa.

O desenvolvimento da consciência é, neste sentido, essencialmente espiritual e, para realizá-lo, de forma alguma podemos prescindir de qualquer dimensão, pois é integrando-as que se realiza a síntese; a unidade.

Essa concepção expandida de corporeidade vem ganhando adeptos. Todavia, esse despertar é um movimento ainda incipiente, pois estamos no início de um processo de resgate da corporeidade. Nesses movimentos iniciais, depois de tanto tempo de repressão e negação do corpo, nada mais natural que essa exagerada volúpia que se manifesta no que vêm chamando de corpolatria — isso faz parte do jogo das polaridades.

Esse desenfreado e imediatista anseio de explorar os prazeres do corpo também passará — até porque o efemerismo tem —pernas curtas—. Seu prolongamento pode trazer mais consequências perigosas, haja em vista os níveis de sedentarismo, consumismo e dependência de drogas da atualidade.

À medida que esse movimento superficial for alcançando níveis mais críticos, a tendência — os sinais mostram — é que mais pessoas procurem no corpo um veículo da consciência. Todavia, para isso acontecer, é necessário sedimentar bases no contexto da educação motora. De certa forma, isso já vem acontecendo no contexto social, como apontamos anteriormente. No meio acadêmico, entretanto, esse movimento ainda é muito tímido.

A esta altura do texto, uma breve síntese poderá facilitar a compreensão da razão por que explorámos as várias temáticas e estabelecer uma relação integradora. No percurso que fizemos até aqui, entrelaçámos uma série de ideias que visam esclarecer e fundamentar a abordagem de educação motora que estruturámos e que iremos apresentar mais adiante.

Vamos então enumerá-las:

- 1) Comentámos, acerca do atual estado de crise, suas origens, causas e consequências como forma de identificar a crise como uma manifestação do caos — que é um mecanismo essencial à dinâmica evolutiva.
- 2) Subjacente à desordem (crise), está em curso uma mudança de paradigma. O paradigma que está se edificando orienta-se no sentido da unidade.
- 3) A unidade, após todo processo histórico de fragmentação que vivenciamos, representa um salto na direção de um novo estágio de consciência (verticalização).

- 4) Para que esse novo estágio seja consolidado é necessário ampliar a consciência local (consciência de si e do campo).
- 5) A elevação da consciência local encontra suas bases no desenvolvimento da consciência corporal.
- 6) O desenvolvimento da consciência corporal encontra seus fundamentos na sensibilidade e na percepção que, na perspectiva ampliada de corporeidade (corpos subtis), são meios de alcançar integração inter e transdimensional (unidade).
- 7) No âmbito da nossa praxis, o desenvolvimento da consciência orienta-se pelo princípio do caos através da exploração volitiva da instabilidade (Kaos criativo). Busca-se com isso estimular a ampliação da sensibilidade e da percepção e aumentar o dinamismo em todas as dimensões. Esse dinamismo poderá acionar ruturas e novas aprendizagens auxiliando na desconstrução de condicionamentos, hábitos ou padrões comportamentais que impedem novas aberturas à Consciência.

Após esta síntese, vamos nos direcionar para temas mais específicos ligados à arquitetura, aos fundamentos e à dinâmica didática da abordagem que construímos.



#### 4. Fundamentos teórico-filosóficos da abordagem do Movi-mente

ÕA proposta do Movi-mente não  
cabe dentro de uma disciplina [í ]  
não é um método, é uma poéticaõ  
(Bené - ex-participante do projeto  
Movi-mente)

Sabendo que o controlo do corpo e o primado da mente configuram uma conceção que vem atravessando uma longa história, a abordagem de trabalho corporal que será apresentada emergiu da indagação acerca do que é possível realizar através da consciência corporal e a partir de uma perspectiva de unidade visando o desenvolvimento humano.

Um dado é óbvio: o que galgámos até agora através do conhecimento científico foi longe no plano exterior da materialidade, entretanto, continua distante do princípio da unidade e mal penetrou no universo da potencialidade de ser que somos. É perceptível que esses fatos, complexos e de difícil explicação intelectual, tangem a ciência e é comum serem negligenciados e remetidos para o campo da mística. Neste sentido, o universo subjetivo, por estar carregado de mistérios, foi afastado do campo da ciência moderna.

A clássica dicotomia entre ciência e mística, encorajada pelo paradigma cartesiano, é mais um reflexo do processo de disjunção que prevalece, dificultando o alcance de novos estágios de consciência, a despeito das descobertas no universo subatômico que vêm desfazendo a imensa confiança que a ciência depositava na razão.

Parece (é um mistério) que, uma vez em sintonia consciente no exercício unitivo da realidade interior e exterior õ distinção, aliás, de duvidosa pertinênciaõ um salto õquânticoõ existencial torna-se possível.

Ao aprofundarmos a história de alguns místicos, desde Gautama, o buda, passando por Lao Tsé, Krishna, Jesus, São Francisco e outros tantos até à história recente onde encontramos Osho e Gurdjieff, veremos que todos eles apresentam uma coisa em comum, uma inteireza omnipresente.

O ser inteiro deveria, pois, ser digno de sincera busca. Neste sentido, construímos uma abordagem de trabalho corporal que busca o desenvolvimento integrado das dimensões humanas e cujo objetivo é ampliar a consciência da unidade. Não é, entretanto, o desígnio de forjar budas ou seres iluminados que nos move. O que se pretende é simplesmente encontrar maneiras de nos integrarmos, nos conhecermos e vivermos melhor, em harmonia com a natureza pessoal e global.

Necessitamos de um modo de pensar mais complexo, mais profundo e abrangente que reconheça o mundo fenomenal constituído de totalidade/partes e que não fracione o ser humano nem separe o indivíduo do mundo em que vive. Um pensar complexo que compreenda que razão, emoção, sentimento e intuição são elementos inseparáveis, que reconheça que para pensar bem é preciso ter uma compreensão mais clara a respeito da dinâmica da realidade e dos processos nos quais estamos envolvidos. Necessitamos de um olhar mais profundo sobre a realidade para que possamos retomar o diálogo esquecido com a natureza que já não pode continuar sendo aprisionada pelo golpe certo da ciência (Moraes, 2004, p.120).

Tendo como premissa o desenvolvimento humano integral, a abordagem segue caminhos onde se busca integrar elementos de diversas teorias de entre as quais se destacam fundamentos da visão sistêmica (holismo) de Fritjof Capra em conjunção com a teoria da autopoiese de Humberto Maturana e Francisco Varela e os 3 princípios (hologramático, dialógico e anel recursivo) do pensamento complexo ou teoria da complexidade de Edgar Morin, onde se ressalta a lógica do anel tetralógico para acentuar a importância do caos. Em associação a esse *corpus* temos a teoria do jogo de Caillois (1990), a mística dos *chakras*<sup>23</sup>, de origem védica, a teoria de *campos morfogenéticos* de Shaldrake (1996) e a proposta de *ativismo quântico* de Goswami (2008).

Depurando esses referenciais para situar os fundamentos da abordagem, encontraremos uma arquitetura baseada em 4 pilares:

---

<sup>23</sup> Explicitaremos mais adiante em que consistem os chakras. Esse é um conhecimento de fácil acesso pela internet porém recomendo acessar o portal <http://www.chopra.com/chakras> do médico Deepak Chopra.

1. O anel tetralógico, interrelacionando desordem, organização e ordem de onde surgiu a ideia do Kaos criativo que constitui o elemento dinamizador; a forma de desestabilizar o *status quo* (individual e coletivo).
2. O jogo, manifestação holística por natureza, através do qual podemos explorar os elementos culturais de forma plural e a dialética dos opostos complementares dinamizando a essência lúdica.
3. Os *chakras* que representam os portais para a conexão interior-exterior onde, explorando suas peculiaridades, podemos entrelaçar a complexidade multidimensional do indivíduo.
4. Os campos morfogenéticos, que constituem o contexto relacional ou a esfera de conexões/interações entre os seres, o meio e a informação.

Esses fundamentos, porém, não devem ser vistos em separado, mas como uma unidade dinâmica cuja operacionalização recebe influência de experiências pessoais respeitantes a vivências corporais provindas, principalmente, do legado místico de George Gurdjieff, Osho e Carlos Castanheira. Discorreremos um pouco mais sobre eles mais adiante.

O princípio da unidade, que é o foco da abordagem, foi influenciado pela visão ecológica/sistêmica da obra literária de Fritjof Capra. Todavia, o interesse por obras dessa estirpe subjaz à influência que recebemos da mística proveniente da cultura oriental, sobretudo através de Osho.

Desde o clássico *O Tao da Física*, Capra aponta para uma mudança de paradigma e vem contribuindo para desvelar a relação entre ciência e mística convidando-nos a pensar de maneira sistêmica, diferente da lógica fragmentada do modelo cartesiano. Ou seja, uma racionalidade dialética em vez de uma racionalidade estritamente lógica.

Na mesma orientação de Capra (1982, 1983), procuramos, pela via do trabalho de consciência corporal, a aproximação entre ciência moderna e a mística como forma de desfazer o hiato que separa o pensamento ocidental e o oriental.

A elaborada filosofia e cultura corporal do oriente, que ancestralmente concebe o corpo como uma unidade, nos trouxe a compreensão e percepção da importância da corporeidade para o processo do desenvolvimento integral do ser humano.

A abordagem corporal do *Movi-mente* é muito peculiar e não se baliza por caminhos tradicionais típicos da área de educação física. Baseia-se em experiências corporais (motrivivências) atípicas e não-lineares (Pakenas, Souza Jr, Pereira, 2007; Jia, et al, 2011;) que visam ampliar a consciência corporal (interocepção, própriocepção e exterocepção) articulando o universo físico (*physis*), o universo da vida (*bios*) e o universo antropológico, atingindo, dessa forma, todas as dimensões humanas.

O fundamento que rege as atividades do projeto é a criação de situações inusitadas capazes de gerar desequilíbrios, estimular a percepção e respostas novas e criativas, capazes de estimular a consciência corporal e, conseqüentemente, a consciência de si. Ou seja, o elemento chave das atividades é a incerteza, que está presente no princípio do caos e que, no âmbito do projeto, designamos de *Kaos criativo*.

O interesse em buscar referências teóricas para o que realizamos emergiu da própria prática. Inicialmente, a influência teórica que mais orientou a ação didática se amparou num princípio do construtivismo piagetiano. Em linhas gerais, o que Piaget (1970) identificou foi que o desenvolvimento cognitivo se desenvolve impulsionado por situações desequilibrantes que conduzem o indivíduo à busca de soluções ou equilíbrio. Nessa busca, o processo do pensar dinamiza-se acionando esquemas de resposta para resolver o problema. Através desse processo, o indivíduo é impelido a alcançar novos estágios de acomodação o que integra novas aprendizagens. Essa acomodação será quebrada quando novas desequilibrações (situação problema) ocorrerem e mobilizarem o indivíduo à busca de novas soluções. Piaget denomina esse processo de equilíbrio majorante.

No tópico anterior, vimos que a teoria sistêmica e o pensamento complexo mostram que todo o processo evolutivo comporta o caos e que a instabilidade por ele gerada é responsável pela elevação da complexidade e bem sabemos que quanto mais complexo é um ser, mais ele tem capacidade de lidar com a desordem.

Todavia, em geral fugimos das situações que geram desequilíbrio. Porém, existem situações em que, mesmo sabendo que vivenciaremos desequilíbrios, somos atraídos por elas. Esta premissa subjaz à existência do projeto. Mesmo, que as atividades por vezes envolvam certo risco, as pessoas são atraídas, pois, além dos ingredientes das experiências, existe algo internamente que lhes diz que vale a pena.

O Kaos como vivência volitiva visa conduzir os indivíduos a autodescoberta. As motrivivências comportam situações que demandam mais atenção do que o normal, exigindo mais foco. Esta é a qualidade básica que expande as possibilidades de que novas respostas aconteçam, estimulem a criatividade e a conexão com o Agora, a instância *tempiterna* na expressão feliz de Raimon Panikkar (1999).

É a observação atenta de si que abre a possibilidade de ampliar a percepção. Porém, no meio de uma realidade como a nossa em que o barulho, os distúrbios e uma enorme gama de informações estão presentes, a tendência é voltarmos para a periferia. Nossa atenção vincula-se àquelas situações em que somos coagidos a ficar atentos, seja por força de normas, pelo prazer que geram ou pelo risco que envolvem. Geralmente, pouca atenção dedicamos a observámo-nos interiormente.

No caso do projeto, a atenção é trabalhada tanto por meio de atividades ligadas a essa periferia como por outras que visam despertar a percepção para aspectos mais sutis que se passam no nosso interior.

No caso da atenção periférica, o básico é a exploração de motrivivências atípicas que desencadeiam situações de *stress*, exigindo atenção redobrada, [e.g: caminhar de costas, ou à marcha ré (regra básica: sem se virar) numa área com obstáculos e variações de terreno por um determinado tempo, preferencialmente superior a 30 min para que o processo de acomodação aconteça].

O desenvolvimento da atenção periférica, que tem a ver com a capacidade de estar alerta, será muito útil para a educação motora sobretudo quando se pretende a qualificação desportiva, no entanto, sua abrangência confina-se à vertente horizontal da consciência. Para avançar para a vertente vertical torna-se necessário aguçar uma percepção interna. Essa interiorização é o que irá mexer com os condicionamentos, padrões e hábitos. Nestas palavras de Osho (200-) vislumbramos a importância dessas duas categorias, Diz ele:

O perigo tem uma atração. A única atração do perigo é que ele o torna um pouco mais atento, mas isto é uma espécie superficial de atenção. O verdadeiro estado de alerta tem que acontecer no centro., [í ] VOCÊ NÃO PODE SER UM SÁBIO a menos que se torne consciente, a menos que quebre os velhos hábitos que o levam a funcionar de forma inconsciente. Você tem que se auto

desautomatizar [í ] O truque é fazer coisas simples. Por exemplo, você sempre anda apressado. Comece a andar devagar. Você deverá estar atento; no momento que perder a atenção você voltará a andar apressado de novo [í ] no estado de alerta sua mente desaparece, mesmo que por algum momento e quando não há mente, há meditação<sup>24</sup> (p.94-95, grifo do autor, tradução nossa).

Em síntese, a atenção é uma qualidade primária para qualquer trabalho que vise o desenvolvimento da consciência. Contudo, quando se pretende aprender algo mais sobre a realidade toda de nós mesmos ô que é o objetivo central do projeto ô outras qualidades como persistência, vontade, coragem, entrega, disciplina, organização, ousadia, de entre outras, necessitam igualmente serem desenvolvidas. Ciente disso, o investimento no desenvolvimento dessas qualidades é o que orienta a elaboração das atividades (motrivivências) no projeto.

Ao buscarmos desenvolver essas qualidades, volvemos para a questão da formação de valores, que, por sua vez, remetem às causas primeiras. Isso nos coloca em alinhamento com o que propõe Morin (2000), Maturana (2003) e Naranjo (2010) ao apontarem perspectivas para novos projetos de educação para a sociedade.

Em última análise, o desenvolvimento de valores intenta colocar o indivíduo em relação proactiva consigo e com os outros. Não pretendemos, nesse caso, prescrever qualquer tipo de moral ou ética, mas oferecer um solo fértil para a construção do bem, uma vez que õvalores não se ensinam, é preciso vivê-los [í ]. Não se deve ensinar cooperação, é preciso vivê-la desde o respeito por si mesmo que surge no conviver no presente mútuoo (Maturana, 2003, p. 16).

Quanto mais estivermos conscientes de nossos processos, mais possibilidades teremos de entender as influências externas e escolher um caminho que conduz ao equilíbrio. Sendo assim, para os indivíduos que participam do projeto, a vivência intencional do Kaos sugere um movimento de coragem na direção do aprender a ser responsável por si e pelos outros.

---

<sup>24</sup> *Danger has an attraction. The only attranction of danger is that you become a little alert, but this is superfcial kind of alertness. Real alertness has to happen at the center, [í ] YOU CANNOT BE WISE (grifo do autor) unless you become conscious, unless you break this old habit of functioning in an unconscious way. You have to de-atomatize yourself. [í ] Simple thing can do the trick. For example, you always walk in a hurry. Start walk slowly. You will have to be alert; the moment you loose alertness you will start again in a hurried way [í ] in the alertness the mind disappears, even for a moment. And when there is no mind there is meditation.*

O Kaos, ao intensificar a possibilidade de desordem, também aciona mecanismos interativos que são parte do processo de (re)organização e estabilização da ordem sistêmica, representando, dessa forma, o principal mecanismo dinamizador de vivenciais aquisições. Isso não é nada simples e não se consegue simplesmente por querer. É necessária dedicação (árdua!).

No que toca à base teórica, foi sobretudo através de Morin (1997) que identificámos na literatura científica a importância radical do entrelaçamento entre desordem (caos), organização e ordem como ponto de mutação para novos estágios de consciência e na praxis, entretanto, isso já se sedimentara devido à influência dos místicos citados anteriormente. Esse entrelaçamento está presente nos princípios da complexidade, que contribuem para dar sustentação à nossa abordagem.

Três são os princípios: o hologramático ou holográfico, o dialógico e o anel recursivo. O princípio hologramático (David Bohm) aponta que uma parte e o todo mantêm uma relação tão imbricada que só podem ser entendidos um em função do outro. Esse princípio reforça a interatividade entre as nossas dimensões como também a relação com o contexto (campo) no qual nos inserimos, uma vez que perfazemos sistemas individuais. Isso nos leva à compreensão de que todos os fatos e fenómenos são fruto da dinâmica interativa do campo, fato que o define como uma unidade.

O princípio hologramático remete-nos para a compreensão de que quanto mais sistêmica for a nossa percepção, maiores são as possibilidades de acesso à Consciência. Isso nos leva ao entendimento da importância da diversidade, da contextualização das experiências de ensino e da requisição de todas as dimensões numa relação intercomplementar mas também antagónica, justificando a necessidade do Kaos.

O princípio dialógico corrobora a compreensão de que cada indivíduo tem uma interpretação singular do que está sendo vivenciado, sugerindo que é no movimento de auto-centramento onde reside a resposta fundamental para a realidade.

Contemplando as contradições e ambivalências, o processo dialógico nos leva ao anel tetralógico o qual nos traz o entendimento de que desordem, organização e ordem são fatores inerentes ao processo do conhecer e da ampliação da consciência, constituindo um circuito relacional que imprime dinâmica aos sistemas, estando muito presente nas manifestações da cultura corporal, sobretudo nas brincadeiras, jogos e desportos.

Um terceiro princípio é o *anel recursivo* ou *recorrente* que contribui para a compreensão de que os efeitos do que fazemos retroagem sobre nós mesmos, ou seja, tudo o que se faz determina produtos que produzem quem os produziu.

Esse princípio sustenta que cada momento desencadeia o momento seguinte num processo de causalidade circular, recursiva, que incide, segundo Morin (op.cit), nos processos que denomina de *auto-eco-exo-organização* e *auto-produção*.

Pensando na aprendizagem como um *continuum* não-linear e na importância de não incorrer nos padrões, hábitos e condicionamentos que obstaculizam nosso crescimento como seres humanos, esse princípio nos ensina sobre a necessidade da *auto-observação* e da *atenção às nossas escolhas*.

Correlacionando fundamentos teóricos, percebemos no *anel tetralógico* uma estreita semelhança com o fundamento construtivista piagetiano ao qual nos reportamos anteriormente. Como o *anel tetralógico* é um fundamento radical na abordagem que construímos, vamos aprofundar um pouco mais esse princípio do pensamento complexo.

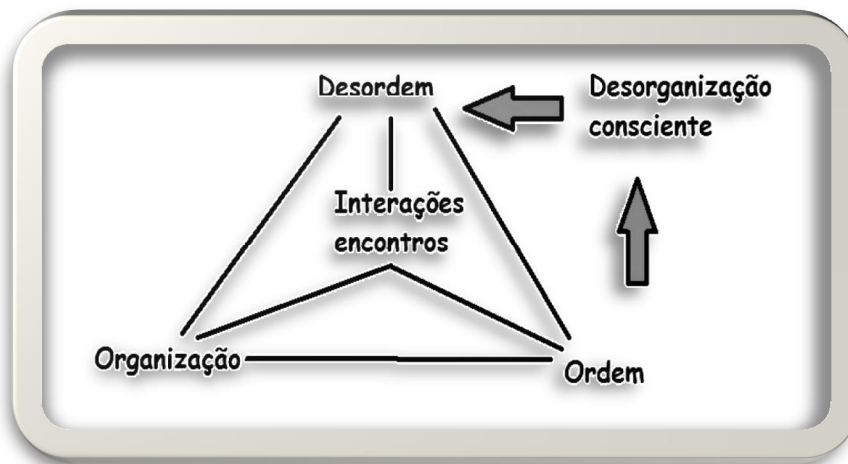
O *anel* reúne as ideias de interações entre *desordem*, *organização* e *ordem* numa relação simultaneamente complementar, concorrente e antagônica, situada no coração da *physis*. Ou seja, a formação de corpos físicos tem na *desordem* do caos seu antecedente, da mesma forma que o desenvolvimento cognitivo necessita da presença de *desequilíbrios* (problemas) para avançar. Diz Morin (1997):

[í ] é desintegrando-se que o Cosmos se organiza (p.48). [í ] temos de pôr *desordem* na noção de *ordem*; temos de pôr *ordem* na noção de *desordem* [í ] a ligação fundamental deve ser de natureza dialógica, o que implica numa unidade simbiótica de duas lógicas, que simultaneamente se alimentam uma à outra, se concorrem, se parasitam mutuamente, se opõem e se combatem mortalmente (p.79).

Essa lógica está presente em todo processo evolutivo da existência no Cosmos, ou seja, a evolução necessita da *desordem*. A incerteza, o aparente acaso, a indeterminação são naturalmente fatores propulsores da *auto-organização* e da *gênese* dos organismos superiores, diz Morin (idem).



Na perspectiva do Kaos criativo, o esquema do anel tetralógico pode ser representado segundo o esquema seguinte.



**Figura 1 Anel tetralógico**

É interessante perceber que a dinâmica dialógica do anel tetralógico corresponde ao que dissemos acerca do jogo dos opostos. Desordem, organização e ordem são opostos complementares e é jogando (desorganização consciente) com esses processos que se desencadeia o atrito criativo que gera a energia que mobiliza a criação. Nesse caso, a vivência consciente do desequilíbrio deve ser volitiva.

Os opostos, reforçando o que aponta a mística milenar, são complementares. Esse fato tornou-se evidência científica quando Neils Bohr anunciou em 1928 o princípio onda-partícula que compõe o princípio dialógico do pensamento complexo, confirmando a complementaridade dos opostos. Como diz Osho (2011), “quando duas polaridades, ou seja, quando dois opostos convergem, há sempre êxtase” (p.122).

Na prática, isso quer dizer que as polaridades (desordem, organização, ordem) são experimentadas em todos ou em quase todos os encontros (aula). Contudo, na base das atividades está o Kaos criativo, que corresponde à descontinuidade ontológica da experiência criativa, mediada por aquele que conhece, isto é, pelo salto da consciência. O Kaos exige abertura para situações que envolvem risco e não seria operacionalizado no arco fático da nossa experiência se não fosse a contribuição proveniente dos ensinamentos de três místicos: Osho, George Gurdjieff e Carlos Castaneda.

Foi através da exposição direta às experiências práticas baseadas nos ensinamentos que estes místicos deixaram, que veio a inspiração para a consolidação dessa abordagem.

Não é possível, entretanto, aprofundar o extenso legado desses místicos, cabendo salientar que a vivência do Kaos compõe, de forma singular, as estratégias que eles utilizaram para promover a ampliação da consciência. Até onde vai nossa compreensão, o que esses místicos buscam através da exploração do Kaos é trazer o indivíduo para o presente, desconstruir hábitos, padrões e condicionamentos, aguçar a percepção de si e ampliar o dinamismo das transformações que em última instância é o que vai abrir e permitir a expansão da consciência.

A afeição por essas práticas deve-se à centralidade com que a motricidade foi por eles explorada. Osho (2009), em especial, colocou acentuada ênfase na dinâmica corporal em suas incontáveis técnicas de meditação ativa. Osho, certamente, é um dos místicos que mais importância deu ao corpo como suporte fenomenológico para a elevação da consciência. Para nós ocidentais, acentuava ele que sem a consciência do corpo que somos não teríamos hipótese de transcender o domínio da mente no qual nos aprisionamos.

Faz-se relevante ressaltar que, em geral, as práticas sugeridas por esses místicos exploram sobremaneira o aspeto sensorial. Através dos sentidos, a percepção é refinada, favorecendo o aprimoramento de capacidades como atenção, perseverança, foco, entrega, confiança, concentração, criatividade, auto observação que exigem, de forma singular, a capacidade de organização e auto superação e qualidades que, aliás, são muito importantes para os jogos, desportos e integram o cotidiano do Movi-mente.

A exploração desse legado, dadas as circunstâncias do projeto, implicou e sempre implicará, que sejam feitas adaptações e adequações ao público-alvo com o qual se trabalha. Com isso afirmamos que, seja qual for o público, sempre há possibilidade de fazermos uso desse legado, desde que se entenda a essência que move essas práticas. Essa percepção vem nos permitindo recriar, diria melhor, recrear, e explorar esse inestimável legado de forma lúdica nas mais diversas situações.

Prosseguindo o delineamento dos fundamentos da abordagem, temos, associado ao Kaos, o jogo. O brincar/jogar, são manifestações da nossa essência lúdica. É, em concordância com Friedrich Schiller, uma maneira *sui generis* de dinamizar aprendizagens e de nos revelar. A estimulação do lúdico incita-nos ao inusitado exercício da criatividade.

Schiller (1995), ao discorrer sobre o lúdico nas suas famosas cartas, algumas endereçadas a Goethe, isso lá pelo século XVIII, considerava e dele não discordo que o homem só atingiu a condição de humano por meio da invenção da brincadeira/jogo. Segundo ele, ao brincar/jogar o homem se torna completo e desdobra de uma só vez sua natureza sensível e racional, momento em que nosso aspeto humano se manifesta verdadeiramente.

Através da extraordinária cultura lúdica podemos aprofundar-nos na nossa complexidade. No jogo nos revelamos e nos abrimos para todos os possíveis em todas as dimensões e, em geral, de forma volitiva. Se quer conhecer-se ou a alguém, jogue! As máscaras se revelarão. Esse é um dos lemas do projeto. Se não buscarmos a superação do nosso ego em função do nosso verdadeiro ser, não temos possibilidade de saber quem somos. Como diz Osho (s/d):

Quando todas as identidades desaparecem e o que resta é você, há apenas puro espaço e tão puro como a vida, tão puro como a morte. Nada mais existe. Esse é o seu ser. Somente esse ser pode ser possuído porque já está lá (p.47) (tradução nossa<sup>25</sup>).

Conjugando com a esfera do pensamento de Lain Entralgo (2002) e também de Morin (1997), a essência lúdica é uma dádiva dinamizadora que propulsiona a elevação da nossa complexidade, uma vez que, através do lúdico, podemos explorar todas nossas dimensões, polaridades, desordem, organização e ordem.

Brougère (1995) esclarece que através da brincadeira/jogo constrói-se a ocasião para tentar combinações de conduta que, sob pressões funcionais, não seriam experimentadas. Toda a criança sabe intrinsecamente que brincar é um alimento para a alma. Pena que os adultos se esqueçam disso com frequência. Neste sentido, o jogo é uma ferramenta natural, pois desde a infância até o fim da vida (incarnada) está presente como mecanismo do desenvolvimento humano, embora seja pouco ou mal explorada no ambiente formativo.

---

<sup>25</sup> *When all your identities disappear and simply you are left, there is only pure space- as pure as life, as pure as death. Nothing else is there. That is your being. Only that being can be possessed because it is already there (p.47)*

Estruturalmente, a abordagem, no que concerne ao jogo, recebe direta influência das ideias de Roger Caillois. Segundo Caillois (1990) à medida que o processo de socialização e aculturação acontecem, o jogo vai adquirindo mais complexidade exigindo mais organização e ordem. Nesse processo, salienta o autor, quatro aspetos adquirem relevo: *agon* (disputa, desafio), *alea* (sorte, azar, imprevisto), *simulacro* (representação, mimesis) e *vertigo* (desequilíbrio, transe, vertigem).

A vivência de experiências lúdicas, uma vez que contemple todos esses aspetos, pode possibilitar o desenvolvimento humano nas várias dimensões. Observando a condição humana, perceberemos que esses aspetos, caracterizadores dos jogos, dinamizam o processo vital e atuam como propulsores do desenvolvimento e da evolução humana, fatos que o tornam uma manifestação essencialmente integradora o a despeito do seu frequente desvirtuamento em decorrência do modelo social capitalista.

Pretendendo-se uma formação integral e identificando haver uma polarização no aspeto agonístico na cultura lúdica contemporânea, a vivência dos outros aspetos merece atenção. O jogo, em síntese, representa uma forma singular, divertida e complexa, de vivenciar a presença (Agora), o Kaos e de buscar o processo de integração dos indivíduos.

A abordagem do Movi-mente, como esclarecemos, não segue padrões clássicos da área de educação física tampouco visa o desempenho físico-desportivo. Contudo, com o tempo passamos a observar resultados que mostraram que interesses dessa ordem também são possíveis. Tal fato também constata Freire (1991). A melhoria de qualidades e capacidades físicas é acionada pela presença do lúdico porque, além de aumentar o interesse pelas atividades (motivação), ele mantém, de forma contextualizada, a dinâmica não-linear.

Quando explorámos essa estratégia em equipas escolares e em disciplinas ligadas aos desportos no meio académico onde atuámos, percebemos que o desenvolvimento de competências físicas, técnicas e táticas foi notório.

A orientação do processo da consciência corporal segundo a lógica do Kaos e do jogo representa uma rutura com o modelo tradicional de educação física que, geralmente segue, na toada do deporto competitivo, metodologias parciais (fragmentação dos conteúdos). O jogo, por sua vez, exige uma abordagem global.

Darido e Rangel (2005) identificam essa característica ao apontarem que a educação física mantém-se vinculada a uma lógica de ensino-aprendizagem por partes, logo fragmentada, típica do desporto competitivo. Dizem que, caso se voltasse para um processo através do jogo, prevaleceria uma abordagem global, resgatando algo que é natural desde a infância, pois, jogar se aprende jogando.

Até aqui, rememorando a arquitetura da abordagem, realçámos a lógica do Kaos, o jogo e seus diferentes aspetos (*agon*, *simulacro*, *vertigo*, *álea*). Imbricado nesses três fundamentos, co-existe um terceiro: os *chakras*<sup>26</sup>.

Aprofundando um pouco mais nesse conteúdo, temos que *chakra* é uma palavra sânscrita<sup>27</sup> que significa literalmente roda. Pensamos, em função de sua dinâmica giratória, ser mais congruente a palavra vórtice. Esses vórtices se situam no corpo sutil, ou seja, não são comumente visíveis a olho nu e são responsáveis pela dinâmica bioenergética, difundindo a energia por todo organismo.

A dinamização dos *chakras* representa para a abordagem uma estratégia para aceder ao aspeto intrínseco do indivíduo. Uma maneira sutil de buscar a integração das dimensões interior-exterior.

Esse aspeto é algo ainda quase insondado na prática da educação física e na formação desportiva, apesar da crescente presença do que denominam de PACs (práticas corporais alternativas) no contexto da cultura corporal (Cezana, Souza Neto, 2008). O yoga é um exemplo de onde a alusão a esse conhecimento antigo está presente; não há, contudo, indicações de que estas práticas sejam protagonizadas da forma como advogamos e fazemos, isto é, relacionando com atividades físicas em geral.

Há uma relação direta, sobretudo os 7 *chakras* principais, com as glândulas (sistema endócrino). A cada um dos *chakras* correspondem funções relacionadas as nossas diversas dimensões. Dependendo de como as vivenciamos, inibiremos ou estimularemos a difusão energética pelo organismo. Neste sentido, o desenvolvimento harmónico das diversas dimensões estimula seu bom funcionamento, trazendo equilíbrio ao sistema corpo-mente. A polarização no desenvolvimento de algumas

---

<sup>26</sup> É usual escrever-se também chacras ou xacras.

<sup>27</sup> Sancrito é uma das línguas da Índia.

funções pode ocasionar desequilíbrios no fluxo energético e afetar o equilíbrio geral (Motoyama, 2001)

Essa teoria foi por nós explorada num módulo de ensino à distância que fez parte de um programa de capacitação promovido pelo governo brasileiro através do Ministério do Esporte (Brito M, João, R, 2004). Na ocasião, explorámos essa teoria baseando-nos em fontes reichianas<sup>28</sup> por se adequarem mais à cultura ocidental. Fizemos essa opção também para evitar o preconceito dos que associam esse conhecimento ao esoterismo ou a religiões. Contudo, entendendo que esse antigo saber de origem védica, originário da Índia, é anterior, vamos apresentá-los, desta feita, segundo essa origem utilizando como referência Boadella (1992) e Motoyama (2001).

Compilamos a seguir o que, pensamos, permitirá o entendimento acerca das possibilidades e do valor que esse conhecimento pode representar para uma educação motora interessada na formação integral.

- O primeiro *chakra* ó Muladhara ou *chakra* da raiz

Localizado na base da coluna vertebral, está relacionado com as glândulas supra-renais. Atua no sentido do enraizamento corporal (aterramento). Como sua função é vitalizar e firmar o corpo alimentando a pulsão de sobrevivência e da sexualidade, tem mais a ver com a dimensão física.

Seu funcionamento equilibrado proporciona segurança, força pessoal, iniciativa, paciência, independência e capacidade de superação. Sua disfunção pode ocasionar medo de dependência/independência, rigidez/fragilidade, irritabilidade, acomodação.

Com respeito a esse *chakra* deve-se desenvolver o *grounding* (fundamento da Bioenergética correspondente a um processo de radicação térrea). Consiste, basicamente, em desenvolver a firmeza ou estruturar o fluxo energético nos membros inferiores em conexão com a terra.

Com referência ao que seria o *grounding*, o trabalho de base comum ao judo e ao Tai chi são exemplos válidos. Sublinhamos que não basta desenvolver capacidades físicas

---

<sup>28</sup> Wilhelm Reich foi um psiquiatra e psicanalista que conviveu com Freud e, rompendo com a psicanálise, criou sua própria teoria na qual está presente a alusão aos anéis de tensão, intimamente relacionados com a teoria dos chakras.

como força, resistência ou potência nos membros inferiores, é necessário desenvolver um fluxo de energia nessa região e isso pressupõe uma relação psicossomática.

- O segundo *chakra*: Svadhisthana ou Hara:

Localiza-se um pouco abaixo do umbigo. Relaciona-se com as gônadas. Sua função associa-se à libido e ao processamento da energia vital (carga energética, força). Seu bom funcionamento proporciona vitalidade orgânica e desejo de busca e realização. Favorece a criatividade, a sexualidade e a busca equilibrada do prazer. Sua disfunção pode acarretar desequilíbrios emocionais, intolerância, problemas sexuais, medo de mudança.

O eixo do trabalho respetivo ao *Hara* consiste num processo de desrepressão conjugada com a busca do centramento (*centering*). *Centering*, diz Boadella (ibidem) que: ãa prática, isso significa uma ajuda na recuperação do equilíbrio emocional e da respiração harmoniosa (p.24). No contexto da educação motora, a catarse físico-emocional e a tomada de consciência do fluxo energético da respiração constituem a essência do trabalho.

Por carrear aspetos emocionais primários, esse *chakra*, mesmo tendo mais a ver com a dimensão física, também mantém relação com a dimensão emocional

- O terceiro *chakra* - Manipura ou *chakra* do plexo solar

Localiza-se pouco abaixo do diafragma e tem relação com as glândulas pancreáticas. Sua função está relacionada com a digestão, as emoções e o metabolismo. Está ligado ao poder pessoal e à relação com os outros. Seu bom funcionamento contribui para o equilíbrio emocional e auxilia no estabelecimento de limites e no tratamento dos conflitos. Sua disfunção acarreta dificuldade de relacionamento, ansiedade excessiva, problemas digestivos, raiva e compulsão.

O trabalho consiste em desenvolver noções de limite nas relações coletivas, a capacidade de digerir emoções e o controle dos humores. Isso atuará nos níveis de ansiedade e na capacidade de superar situações de conflito (interno/externo) que, em, ultima análise, incidirão no conhecimento e reestruturação do ego.

É clara a relação que esse *chakra* mantém com a dimensão emocional; entretanto, o aspecto da convivência, onde o ego assume função elementar na dimensão social, influencia diretamente o seu funcionamento.

- O quarto *chakra* é Anahata ou cardíaco

Localiza-se na região do plexo cardíaco e se relaciona com o timo. Sua função essencial é a união, a compaixão e o amor incondicional. A dinâmica equilibrada desse vórtice energiza o sangue e o corpo físico. Seu bom funcionamento estimula o potencial para o amor altruísta, a aceitação das diferenças, o acolhimento, a pacificação. Quando em disfunção, amplia o egoísmo e dificulta a consolidação de amizades verdadeiras.

Desenvolver a força do grupo, a união, a amizade, a aceitação, o respeito a si e aos outros (inclusive aos adversários), o amor ao que se faz e a coragem da entrega representam o eixo do trabalho respectivo a esse *chakra*.

O quarto centro representa o caminho do meio. Nele, terra e céu, corpo e alma, matéria e espírito se encontram. Todas as dimensões aí se encontram. Entretanto, o amor é puro sentimento, logo tem mais envolvimento com dimensão emocional. Mas o amor é também carne, logo envolve a dimensão física, é partilha, logo envolve o social, é divino, logo envolve a espiritualidade.

- O quinto *chakra* é Visuddha ou *chakra* da garganta

Localiza-se na região da faringe e mantém relação com a glândula tireoide. Sua função está ligada à comunicação e à emissão de sons. Está ligado à nossa experiência de estruturação da identidade refletindo-se diretamente a nossa autoestima e na força do caráter. Seu bom funcionamento permite boa comunicabilidade, criatividade com as palavras e sons, interesse pelo conhecimento e honestidade. Quando em disfunção pode ocasionar dificuldade de comunicação, inibição, depressão, baixa capacidade crítico-reflexiva e discriminatória, dificuldade em ouvir os outros, desatenção e fraquezas de diversas funções físicas, psíquicas ou mentais.

Desenvolver a comunicabilidade, a amplitude dos sons e vibrações (expressão e impressão), saber falar e ouvir, dizer o que sente sem medo de julgamento, aceitar o ponto de vista dos outros, liberar emoções e não se reprimir são aspectos a serem



trabalhados. A música, o canto, a audição favorecem o desenvolvimento das potencialidades desse *chakra*.

O aspeto comunicativo sugere que este centro tem profunda relação com a dimensão social, entretanto sua relação com a dimensão emocional e espiritual deve ser considerada.

- O sexto *chakra* ó Ajña ou frontal

Localiza-se na região entre as sobrancelhas e mantém ligação com a glândula pituitária (hipófise). Relaciona-se com a visão, a contemplação, a imaginação. Seu bom funcionamento possibilita a capacidade de a pessoa se encarar a si mesma e aos outros sem constrangimentos e discriminar fatos. Revitaliza o sistema nervoso, estimula a subjetividade a percepção sutil da realidade, a concentração, a busca espiritual, a sabedoria. Sua disfunção pode ocasionar dores de cabeça, medo, falta de imaginação, distúrbios psicológicos.

Desenvolver a capacidade de focar, manter a atenção e encarar, (*facing*). Boadella (op.cit) diz que o *facing*, pode ser trabalhado através de contato visual e vocal, e da integração entre sentimento, linguagem e percepção. Estimular a criatividade, a intuição e a capacidade de se encarar os desafios, a si e aos outros contribui para o desenvolvimento desse *chakra*.

O aspeto espiritual influencia diretamente esse centro, entretanto ele está enraizado na percepção que temos do mundo ou como o encaramos, recebendo influência da dimensão social.

- O sétimo *chakra* ó Sahasrara ou coronário

Localiza-se no topo da cabeça. Está ligado à glândula pineal. Relaciona-se com a dimensão espiritual e com a consciência cósmica. Sua função é revitalizar o cérebro e nos abrir para o espaço infinito; transcendência. Seu bom funcionamento trás inspiração, capacidade de auto-observação, autoanálise e possibilita-nos perceber a essência de uma situação. Sua disfunção pode ocasionar alienação, sentimento de impotência, confusão, auto depreciação niilista, apego material, medo da morte, depressão. Na prática trabalhar-se-á a concentração, o foco, a atenção, o discernimento, a observação, o silêncio, a meditação. No contexto coletivo, a ética.

Esse centro tem a ver com a conexão com a Consciência, logo sua relação é direta com a dimensão espiritual.

O quarto fundamento é o campo ou, como dissemos anteriormente, o envoltório onde circulam as informações e onde se conectam de forma local e não-local. A formação do campo adquire potência através da ligação dialética entre indivíduos e contextos: daí a importância do trabalho em grupo e em diferentes ambiências.

A consolidação de um contexto dinâmico e aberto à livre manifestação (desrepressão), promove elos e uma expansão da força (energia) do grupo. Consequentemente, se estrutura, a partir dessa ambiência, um campo harmónico que se perfaz também em corpo, um corpo expandido que promove um sentimento de pertença e auxilia nos processos pessoais. O campo de ressonância (corpo) constitui-se, dessa forma, o quarto elemento fundante da abordagem.

No contexto do Movi-mente, esses fundamentos são articulados livremente de acordo com as solicitações do grupo e a situação do *aqui e agora*, o que indica uma ampla abertura para a improvisação e criatividade. Cabe que avancemos alguns exemplos: Se estiver chovendo, a chuva pode ser um ingrediente da prática. Se a lua cheia se mostrar, *idem*. Contudo, em momento algum isso significa perda do eixo dos fundamentos que constituem a abordagem.

Em síntese, essa abordagem busca atuar na raiz da problemática da disjunção, construindo, através da corporeidade, uma compreensão da unidade que perfazemos.

Corporeidade, portanto, constitui-se numa complexidade sistémica não redutível a uma estrutura orgânica-física-motora como nos fez pensar o paradigma cartesiano e a visão mecanicista que domina a ciência ocidental e consequentemente a área de educação motora.

Ao vislumbrar sua potencialidade, chegamos à compreensão de que a corporeidade se apresenta como uma complexidade transdimensional, ou seja, o corpo guarda toda a complexidade presente no universo físico, no universo da vida e no universo antropológico.

No contexto da educação motora e dos desportos, não obtivemos (e ainda não tomámos conhecimento) referências a trabalhos semelhantes. De certa forma, o carácter

exploratório contínuo que mantém o elo com o indeterminado é uma marca que acompanha a praxis do projeto desde seu nascimento, o que o torna difícil de ser delineado metodologicamente. Por esta razão, trataremos de expô-lo como uma abordagem que, seguindo o princípio autopoietico, configura uma ordem aberta a interações, autoconstruindo-se constantemente em função da realidade presente.

A praxis tem vindo a consolidar-se respeitando um fluxo recursivo entre ação, inação, observação e reflexão, que representamos na ilustração seguinte, a qual denominamos de dinamismo recursivo.



Figura 2: Dinamismo recursivo

Esse fluxo é dinamizado em função da realidade presente. Queremos dizer com isso que a construção da praxis acontece em função do encontro com as pessoas que vieram para as práticas do dia. Isso indica que não há, necessariamente, um planeamento prévio de como vamos dinamizar a atividade, uma vez que o grupo não é estável. Por vezes, somos impelidos a fazê-lo quando precisamos colocar em jogo alguma estratégia que exige pré configurações (espaço, equipamentos, etc).

Caso o grupo fosse estável, o planeamento poderia ser um recurso mais utilizado, contudo, a via do imprevisto, ou melhor de uma certa plasticidade procedimental, nos permite a flexibilidade para lidarmos com o Kaos, que é a essência do projeto.

Obviamente, essa possibilidade só se concretizou em função de um trajeto experiencial que nos trouxe maturidade e confiança na abordagem que construímos. No início,

planear foi mais necessário, mas, com o tempo, o eixo da abordagem consolidou-se, permitindo-nos uma fluidez no processo criativo que nos trouxe segurança, não mais requerendo um pré-estabelecimento do que vamos fazer. Agimos confiando na intuição, pois sabemos que a Consciência nos guia.

Como se estivéssemos falando aos participantes, resumiríamos esse eixo na seguinte fala:

ô O que buscamos aqui no Movi-mente é o desenvolvimento da consciência corporal como forma de ampliar a consciência da unidade do ser que somos. Fazemos isso (aqui) sobretudo por meio da experiência do Kaos. As atividades (motrivivências) são influenciadas pelo acervo cognitivo que acumulamos, mas o que acontecerá na prática é fruto dos *insights* que acontecem no *aqui e agora*. Por isso, estejam abertos ao imprevisto e atentos(as) em si e ao que se passa, porque essas experiências podem transformar-vos.

Nem todos que aparecem nos encontros estão abertos a vivenciar atividades que podem impactar de alguma forma o modo de vida que vêm levando e até desestabilizá-los. Por isso, se faz necessário balancear a intensidade das experiências e orientar para que cada um busque seus limites e formas pessoais de realizar as atividades propostas.

Em geral, as pessoas que iniciam as práticas não têm consciência de suas possibilidades. Essa é certamente uma das razões da rotatividade do público nas atividade. No entanto, também costumamos dizer: ô õNo início parecerá difícil entender o que se passa, mas se ficares, tudo pode mudarõ. É uma questão de atenção e de deixar acontecer; fluir conforme as possibilidades e buscar ser impecável, ou seja, empenhar o máximo da energia na atividade procurando fazer o melhor que se pode diante das circunstâncias que se colocam. Esse foi um ensinamento advindo da obra de Castanheda<sup>29</sup>.

Vamos dedicar algumas linhas à explicação desse modo de intervenção, pois a sua compreensão favorecerá a visualização de como é a abordagem na prática.

O fluxo que apresentamos, envolve geralmente uma atividade inicial para desencadear a experiência perceptiva (ação) ô mas não necessariamente. O fluxo é aberto, podendo ser

---

<sup>29</sup> Na obra *Viagem a Ixtlan*, Don Juan ensina a Castanheda sobre o valor da impecabilidade referindo-se à busca persistente da melhor utilização possível da sua energia.

iniciado por qualquer um dos componentes. Podemos iniciar as atividades por uma prática dinâmica como por uma reflexão, pela inação (não movimento extrínseco, silêncio) ou pela observação de algo (internamente ou externamente).

É mais frequente começar com uma conversa, posteriormente dirigir um exercício para percepção da corporeidade, dos pensamentos, da respiração e do momento, para trazê-los para o presente; o Agora (Tolle, 2003). Em seguida iniciamos as atividades motoras (motrivivência).

As motrivivências, geralmente oferecem oportunidade, de acordo com o que é proposto, do indivíduo manifestar-se conforme sua singularidade. Essa característica é crucial. O contexto deve permitir que as pessoas ajam livremente conforme suas escolhas sem medo de se expor ou do que os outros pensam a respeito. No fundo, essa característica recebeu influência direta de um aforismo de Vaz de Carvalho<sup>30</sup>. Diz ele: "Quem ousa, vence o mais terrível dos monstros: o ridículo". Esse pensamento resume a importância que damos à problemática do ego, por isso, é necessário que o ambiente favoreça a exposição.

As motrivivências devem favorecer a livre expressão, mas isso não quer dizer que não possamos fazer atividades pré estabelecidas onde todos seguem a mesma conduta. Por vezes, seguir o padrão é exatamente o que vai desestabilizar e testar outras capacidades como permanência, superação, etc. Vamos a um exemplo<sup>31</sup> para clarificar esse aspeto. Osho concebeu uma técnica de meditação ativa denominada *No dimension*<sup>32</sup> que segue passos repetitivos que todo grupo deve seguir. Essa meditação enquadra-se no fluxo que sugerimos e a utilizamos com a intenção de testar a atenção (foco) e atuar sobre a dispersão mental. Para muitos essa prática revela sua desordem pessoal, pois não é nada fácil permanecer 40 minutos fazendo a mesma sequência motora procurando não perdê-la. É diretivo? Sim, mas também à medida que penetramos no fluxo do movimento é libertador - os opostos se atraem.

---

<sup>30</sup> Li essa frase quando tinha lá meus 25 anos numa agenda produzida pelo grupo Soma. Na agenda sua autoria foi reputada a Nietzsche. Contudo procurando na Net descobri que é de autoria de Vaz de Carvalho. Não obtive dados sobre quem é esse autor, mas, como essa frase foi fundamental no meu percurso, achei coerente expor esse fato.

<sup>31</sup> Todos exemplos dados ao longo deste estudo foram vivenciados dentro do projeto.

<sup>32</sup> Vide <http://www.youtube.com/watch?v=cm5deTinwVk>. Acesso em: 21.03.2012

Não vemos nenhum problema em adotar procedimentos didáticos diretivos e não diretivos, uma vez que é a situação que define o caminho a seguir. O que importa é acionar no indivíduo processos de autoconhecimento. Logo, essas experiências têm o propósito de aguçar a percepção de si através da auto-observação e da autorreflexão.

Vamos dar outro exemplo, desta feita numa perspectiva não diretiva para se ter noção de como operamos o fluxo ação, observação, reflexão, inação sugerido: No local onde trabalhamos existe um pequeno bosque de mangueiras. São árvores muito favoráveis à escalada. Certo dia realizávamos uma caminhada silenciosa e chegamos nesse local. Sugerimos, então que o grupo se dividisse pelas árvores e escalassem (ação) lentamente ô como um bicho preguiça ô de olhos fechados e procurassem manter a atenção interna e externa a si. Quando alguma sensação/emoção (rigidez, medo, etc.) surgisse, que parassem para observá-la e refletissem sobre ela. Depois de alguns minutos, sinalizamos para que todos (ainda suspensos) procurassem um cantinho onde pudessem relaxar (nada fazer), observar sua respiração e buscar silenciar a mente para vivenciar o Agora (inação). Essa atividade durou mais de 1 hora e, como se percebe, os quatro momentos foram trabalhados.

Essa mesma atividade poderá ser feita em outra ocasião, no entanto, o fluxo talvez seja totalmente diferente. O importante é perceber, diante da realidade presente, qual o melhor caminho a seguir. Essa abertura, a nosso ver, contribui para o dinamismo das atividades, estimula a criatividade e a intuição.

## 5. Métodos e técnicas de investigação

O presente estudo, diferentemente da abordagem comum de pesquisa onde o investigador elabora uma experimentação ou elege uma problemática numa determinada realidade para estudá-la, aconteceu, ou melhor, foi acontecendo por desdobramento da práxis no projeto supra citado.

O problema, referenciado anteriormente, emergiu naturalmente do contexto do projeto desde que identificámos que estavam ocorrendo desdobramentos singulares na vida dos participantes. Inicialmente, essa evidência foi constatada pelos seus depoimentos e relatos espontâneos, posteriormente vieram a ser comprovados através de relatos escritos.

Quando experimentamos novidades e, no contexto, fatos se originam a ponto de despertar nossa curiosidade, e é caso do Movi-mente, naturalmente emerge o interesse por respostas. O pesquisador, neste caso, protagoniza as práticas e está imerso na realidade que criou não havendo como não influenciar os resultados e, ao mesmo tempo, ser influenciado pelo contexto. Há nesses casos uma recursividade onde protagonista dá e recebe influências, pois, tal qual os participantes, recebe os impactos das atividades que cria, pois também as realiza. O mediador é também uma testemunha dos desdobramentos do projeto. No fundo, trata-se da vivência do paradigma epistemológico caracterizado, a partir, designadamente, da ãindeterminação objetivaã de Heisenberg, pela mútua implicação entre o sujeito e o objeto.

Estudar o fenômeno da corporeidade foi, desde o início, o que mais motivação trouxe à realização do presente estudo. Contudo, o entendimento de qual aspeto eleger e como pesquisá-lo persistiu por muito tempo. O contexto de onde emergiu o interesse pela realização dessa investigação comporta subjetividades e variáveis que o tornam uma realidade complexa.

Observando a literatura, pode-se sugerir que se trata de uma pesquisa qualitativa cuja abordagem se assemelha à etnometodologia. Entretanto, essa semelhança se dissipa na aproximação que se faz em relação à realidade a ser estudada. Essa realidade não estava consolidada anteriormente ao estudo, como prevê a etnometolologia. A construção da realidade estudada emergiu com o projeto Movi-mente, ou melhor, foi-se construindo pelo dinamismo da práxis. Não houve um antes, nem um depois. A realidade do projeto

é processo e é nessa dinâmica que emergem as ideias que alimentam a construção do conhecimento.

Sob este aspeto esclarece Silva (1996), acerca da pesquisa qualitativa, que é fundamental considerar-se a relação dinâmica e interdependente entre o mundo real e o sujeito, entre o mundo objetivo que se deseja conhecer e a subjetividade do pesquisador, uma vez que, tratando-se de uma realidade complexa, não pode ser compreendida adequadamente através de fragmentações.

Recentes teorizações sobre as metodologias de pesquisa qualitativa asseguram a pertinência de investigações ancoradas na visão do pesquisador considerando a realidade e as circunstâncias que determinam o estudo (Maturana, 2001; Günther, 2006).

Essa forma natural de construir o conhecimento definiu a opção pela abordagem qualitativa. Nesse cenário, deu-se, após várias análises, uma aproximação ao modelo de investigação denominada Pesquisa Construtivista.

A opção pela abordagem construtivista advém também da crítica que recai principalmente sobre a histórica tradição de pesquisas associadas ao paradigma positivista. Como situa Rodwell (1994), em nome de uma pretensa cientificidade, a pesquisa qualitativa atrelou-se aos mesmos moldes do paradigma positivista, desmobilizando a construção de metodologias que poderiam responder com mais verosimilhança aos temas de pesquisa no campo subjetivo.

Referindo-se à pesquisa construtivista, a mesma autora aponta ser fundamental considerar a postura que assume o pesquisador frente ao seu objeto de pesquisa. Se este acredita que a natureza das coisas tem um caráter relativo, seu foco será a experiência subjetiva de cada indivíduo e a criação de sua sociedade, sendo capital o entendimento de como os indivíduos processam seu mundo. Não há, porém, como não considerar a influência do olhar do pesquisador.

Rodwell (1998) esclarece que a pesquisa construtivista se adequa a realidades construídas onde a visão holística – diríamos sistémica – é necessária para abarcar mais aspetos da mesma realidade e trazer um entendimento plural onde as hipóteses estão contextualizadas e dependem do entendimento de quem participa, não sendo



generalizáveis.

Segundo Siqueira e Erdmann (2007) nessa abordagem de pesquisa não se busca uma relação linear de causa/efeito, razão pela qual não se estabelece o controle de variáveis isoladamente. Estudam-se as interações e os padrões que se desdobram do contexto singular à situação pesquisada, buscando uma visão o mais integral possível da realidade. Nessa modalidade de estudo, o pesquisador está imerso na situação, sendo peça fundamental nos resultados, pois interage com os participantes e é ele (a) que faz a escolha do trajeto da pesquisa de acordo com o contexto e sua visão de mundo.

Expandindo essa perspectiva, dadas as características dessa abordagem de estudo, seria pertinente, tal qual o fazemos no Movi-mente, que os profissionais da educação buscassem explorá-la no contexto da educação, mais especificamente no ambiente de aula, nicho ainda pouco explorado como contexto de produção do conhecimento, para o estudo de processos pedagógicos que geralmente envolve situações complexas.

Ressaltamos também o fato de que, mesmo partindo de um modelo de pesquisa qualitativa e numa abordagem construtivista, nada impede a utilização de estratégias mais usuais na abordagem quantitativa, como a aplicação de testes visando a recolha de dados específicos acerca de aspetos coadjuvantes aos objetivos que se pretendem alcançar.

Alertamos, neste sentido, para o importante protagonismo que o pesquisador assume no estudo que realiza. A pesquisa, nesta visão, constitui um processo dinâmico sendo necessário atender ao que a realidade demanda, evitando aprisionar-se num padrão de investigação que não responde à complexidade da situação de estudo. Assim, entendemos que quanto mais compreendermos as várias faces de um fenômeno mais verossímil será a compreensão da realidade.

Ao longo do estudo que realizámos no Movi-mente, identificámos, desde o começo, que seria impossível uma compreensão mais profunda dos vários aspetos que dele se desencadeavam sem fazermos uso de ferramentas diversas e complementares. Um exemplo poderá deixar mais claro o que estamos dizendo. Percebemos que as práticas corporais (motrivivências) do projeto tinham em vista levar o indivíduo a suportar cargas de trabalho (muitas vezes) acima das exigências observadas no cotidiano. Apesar da pouca frequência dos nossos encontros, poderiam essas atividades contribuir para

melhoria da condição física, motora e psicológica dos participantes? Fizemos vários testes<sup>33</sup>, no início e no final das atividades do projeto por dois semestres letivos consecutivos (inclusive testes de avaliação da condição aeróbia), visando avaliar esses aspetos. Os dados revelaram que, mesmo sendo reduzida a frequência das atividades, verificavam-se melhorias em várias aspetos.

Embora a melhoria desses aspetos não constituísse objetivo declarado no corpo do projeto, é muito provável que as mudanças fossem significativas. A aplicação de testes favoreceu o entendimento de que o *Movi-mente* acarretava vários desdobramentos, o que ampliou o conhecimento e a confiança no que estávamos realizando.

Ademais, avaliação de parâmetros específicos, através de experimentações controladas, é algo que pode contribuir para a construção de uma complementaridade entre abordagens quantitativas e qualitativas que ainda hoje se mantém antitéticas, apesar da busca de estratégias de aproximação, fato congruente com a filosofia da complexidade sugerida por Edgar Morin.

No presente estudo, observando que as características do projeto mudaram, não vimos necessidade de aplicação de testagens, contudo, recorremos a instrumentos de recolha de informações de carácter mais subjetivo que nos permitiu compreender a complexidade com a qual estamos lidando.

## **5.1 A amostra**

A ideia inicialmente pensada respeitante à amostra do estudo compreendia os participantes que estão ou estiveram no projeto por dois ou mais semestres letivos, uma vez que o projeto acompanha o ciclo semestral de aulas da universidade. Esta ideia foi mantida embora percebamos que mesmo indivíduos com menor tempo de participação apontam desdobramentos, indicando que a experiência gera impactos ô diversos, diga-se de passagem ô desde as primeiras participações.

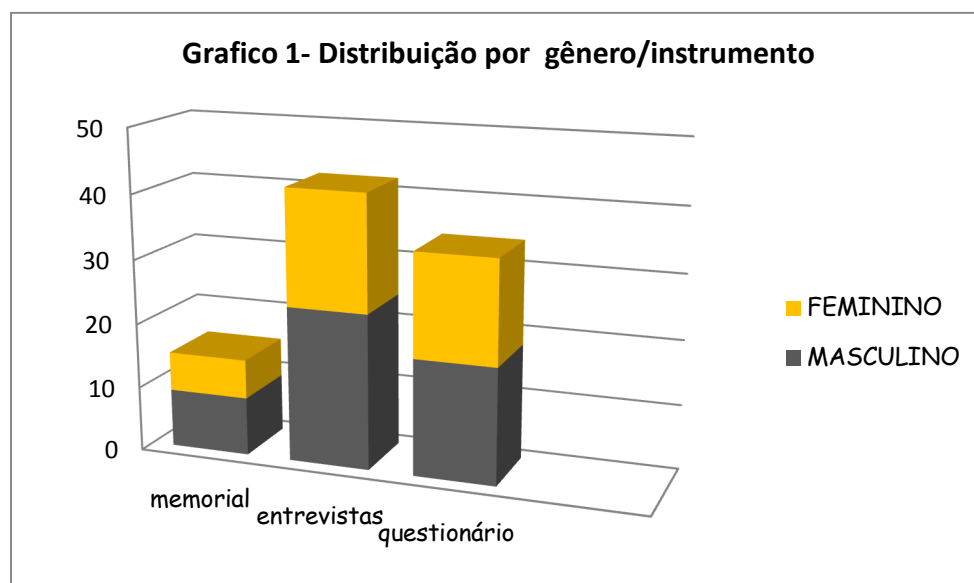
O grupo que forneceu as informações compôs-se de 57 indivíduos de ambos os gêneros. Quinze (15) indivíduos forneceram informações através de memorial e quarenta e dois (42) através de entrevistas. Posteriormente, aplicamos um outro instrumento (questionário) e obtivemos 34 respostas.

---

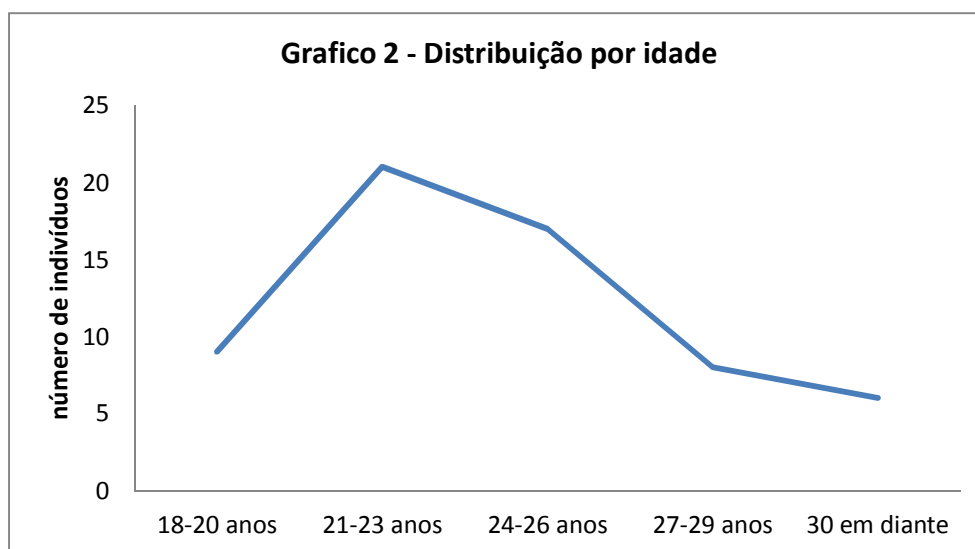
<sup>33</sup> Esses testes foram realizados quando o grupo de frequentadores era mais estável e menor no final dos anos 1990. Infelizmente esse material se extraviou. Contudo, não deixa de ser um dado relevante.

Em todos os tipos de instrumento observamos uma distribuição por gênero equilibrada. Isso não foi intencional, talvez tenha acontecido porque a frequência às atividades também segue esse padrão.

No gráfico 1, na sequência, está esboçado a distribuição por gênero segundo cada técnica de recolha de informação. Os memoriais e as entrevistas foram realizados entre os anos 2007 e 2010 e o questionário em 2011.



No gráfico 2, que se segue, vemos a distribuição dos informantes por faixa etária. A faixa dominante está entre 21 e 23 anos. Realmente esta é a faixa etária que tem maior presença nas práticas, porém o projeto é frequentado por indivíduos das mais diversas idades, até crianças com menos de 10 anos por vezes acompanham seus pais nas atividades. Neste gráfico não incluímos os indivíduos que responderam ao questionário, uma vez que parte deles também realizou ou o memorial ou a entrevista.



No gráfico 3, que se segue, apresentamos a distribuição dos indivíduos por tempo de participação no projeto. Esta distribuição nos dará a possibilidade de analisar se os desdobramentos do projeto têm alguma correlação com o tempo de participação.

Com relação ao tempo de permanência no projeto, adotamos as seguintes subdivisões:

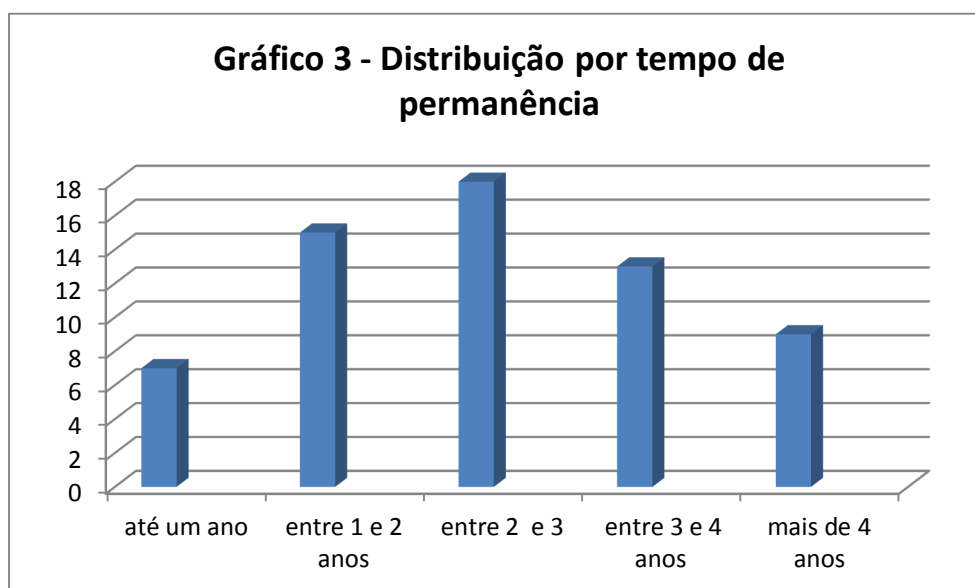
Grupo 1 - Participantes com até um ano

Grupo 2- Participantes entre um e dois anos

Grupo 3- Participantes e ex-participantes entre dois e três anos

Grupo 4- Participantes e ex-participantes entre três e quatro anos

Grupo 5- Participantes e ex-participantes com mais de 4 anos



Essa subdivisão também será útil para correlacionarmos o tempo de prática com algumas categorias de impacto concernentes às diversas dimensões humanas. Por exemplo:

- Dimensão social > ampliação do ciclo de amizades; etc.
- Dimensão física > melhoria da condição física; etc.
- Dimensão emocional > maior controle sobre os humores; etc.
- Dimensão espiritual > interesse pela meditação; etc.
- Dimensão mental > melhoria da capacidade de foco e atenção; etc.

## 5.2 Procedimentos de recolha de informação

O contexto do Projeto Movi-mente, como espaço-tempo de estudo, já acumula um tempo razoável. De diversas formas, sempre recebemos informações dos participantes. Elas servem para diagnosticar os desdobramentos das práticas. Circunstancialmente registámo-las e fizemo-lo já tendo em vista o interesse em realizar este estudo. Estudo que trouxe a necessidade de ampliação e sistematização de informações, fato que até então não ocorrera.

De certa forma, a recolha sistematizada de informações é que permitiu a consolidação das impressões que tínhamos sobre o projeto, revelando, de forma surpreendente, que havia muito mais desdobramentos do que imaginávamos *a priori*.

A recolha de informações se balizou em quatro questões básicas:

- 1) Como e o que fez você chegar ao Projeto Movi-mente?
- 2) Como estava sua vida antes do Movi-mente?
- 3) Qual a sua percepção acerca da proposta do Movi-mente?
- 4) Que desdobramentos tem observado em função da experiência no Movi-mente?

No contato direto, sobretudo no caso das entrevistas, estas questões adquiriram mais abrangência, pois, no diálogo frente a frente, outros aspetos emergem, contribuindo para alargar percepção de mais nuances.

Balizados por estas questões, pudemos compor um corpo de informações sobre o antes, o durante e o depois do Movi-mente. Isso nos permitiu identificar os desdobramentos sobre as diversas dimensões humanas e perceber se esses desdobramentos contribuíram para a estruturação de um sentimento de comunhão unitária ou de integração consigo e com o meio.

As informações primeiras foram colhidas através de um instrumento ao qual denominámos de memorial. Orientados pelas questões anteriormente elencadas, lhes foi pedido que escrevessem sobre sua memória pessoal relacionada com o projeto.

A utilização desse procedimento aconteceu em decorrência de um episódio singular. No final dos anos 2000 o grupo que frequentava as atividades compunha-se em média de 15 membros. Era um grupo muito gregário. Mantínhamos uma amizade que se estendia para além dos encontros formais no projeto. Após aproximadamente dois anos de frequência, uma das integrantes do grupo, que à época cursava psicologia, entregou-me espontaneamente um relato com cerca de 3 páginas manuscritas. O texto trazia o relato de sua história pessoal onde descrevia os processos vividos desde sua entrada no projeto.

O relato foi surpreendente devido à extensão das mudanças que a experiência trouxera à vida daquela pessoa. Esse material infelizmente se extraviou ao longo desses anos. Apesar disso, mantém-se viva a lembrança do seu teor.

Esse episódio foi o que estimulou o uso desse mecanismo. A sua elaboração sempre foi espontânea. As declarações não são expostas ao grupo para favorecer a manifestação de aspectos mais pessoais.

Este instrumento sempre trouxe informações que alimentaram a confiança na abordagem que estávamos construindo, apesar das poucas pessoas que se dedicaram à realização desse exercício. A maioria dos participantes, geralmente preferia declarar diretamente suas impressões sobre o projeto e a influência que ele exerceu em suas vidas. No entanto, essas informações não eram detalhadas como no caso do relato memorial.

Como, naquele ínterim, essas informações tinham intenção apenas diagnóstica, não foram guardadas. Apesar de não termos fisicamente esse material, não esquecemos o teor desses registros.

Por isso, o memorial constituiu uma das técnicas de recolha de informações. Sem dúvida, foi a estratégia que trouxe mais profundidade e riqueza de detalhes. No entanto, mais uma vez, poucas pessoas se dedicaram à realização dessa tarefa, pois trata-se de uma estratégia que exige esforço, tempo e capacidade de sistematização por escrito.

Além disso, observámos que alguns relatos ficaram superficiais e sucintos, não revelando a amplitude da experiência vivenciada por alguns indivíduos. Nesses casos, optámos por também fazer entrevistas com esses indivíduos, circunstância em que se comprovou que informações relevantes não foram reveladas.

Inspirados por um estudo anterior, adotámos inicialmente a entrevista em pequenos grupos, balizados pelas questões anteriormente elencadas, grupos que integravam de 3 a 5 elementos. Essa técnica foi aplicada aos indivíduos que estavam em atuação no projeto e gerou uma quantidade de informação considerável. A vantagem dessa estratégia reside no fato de que a resposta de um indivíduo estimula a lembrança por parte dos outros, ampliando a quantidade e a variedade de depoimentos.

Todavia, algumas dificuldades foram observadas nesta estratégia:

- 1) É necessário disponibilidade temporal para que todos possam manifestar-se.
- 2) Alguns indivíduos são mais recatados, outros são mais expansivos. Isso exige habilidade do entrevistador para equilibrar a participação de todos e estimular respostas mais contundentes.
- 3) Alguns indivíduos têm dificuldade de expor aspetos de carácter mais íntimo na presença de terceiros.

Como essa estratégia apresentou respostas menos contundentes, fomos conduzidos a utilizar uma terceira estratégia: as entrevistas individuais. Nesse caso, escolhemos indivíduos que participaram do projeto por um tempo igual ou superior a dois anos, pois percebemos, depois das entrevistas coletivas, que quem participara por mais tempo trazia mais aprofundamento na proposta do projeto e informações mais contundentes. As entrevistas individuais impuseram a necessidade de visitas pessoais do entrevistador à residência dos entrevistados ou a locais previamente combinados.

As entrevistas, após alguns ensaios iniciais<sup>34</sup>, foram realizadas por dois bolsistas de extensão vinculados ao projeto. Essa estratégia visou diminuir a influência pessoal do protagonista do projeto (autor deste estudo) nas respostas dos entrevistados.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> As primeiras entrevistas foram realizadas pelo autor deste estudo com a presença dos bolsistas para que eles adquirissem habilidade para realiza-las sozinho.

<sup>35</sup> Optámos por esse procedimento para permitir que os entrevistados manifestassem suas críticas livremente.

Todas as entrevistas foram gravadas em aparelhos de gravação MP3 comuns e posteriormente foram transcritas. O aparelho de gravação foi utilizado com a anuência dos entrevistados e colocado à mostra durante as entrevistas. Caso houvesse alguma informação que o entrevistado não quisesse gravar o aparelho era pausado. Contudo, nenhum entrevistado utilizou esse recurso.

Demos a indicação aos bolsistas (entrevistadores) para que se apresentassem aos entrevistados como estudantes de iniciação à pesquisa e que estavam realizando uma investigação para conclusão do seu curso de graduação.

A intenção, seguindo a ideia anterior de utilizar bolsistas, foi ampliar a desvinculação com o protagonista, permitindo que não houvesse constrangimentos nas respostas respetivas às causas que levaram ao afastamento do projeto ou a algum outro fato.

Evidenciámos, então, que a opção por diferentes técnicas de recolha informacional se constituiu um processo que emergiu da própria dinâmica da investigação coerente com a abordagem construtivista. Se optássemos por uma ou outra estratégia, provavelmente a consistência e a riqueza de informações não seriam as mesmas.

Posteriormente à aplicação destas três estratégias e inspeção das informações recolhidas, fizemos uso de uma quarta estratégia que, aliás, foi facilitada pela existência da internet. Elaborámos um sucinto questionário que foi aplicado através do endereço eletrónico do grupo Movi-mente sediado na rede social Facebook. O questionário baseou-se nas informações recolhidas e visou comprovar a pertinência das mesmas.

Em curto espaço de tempo, obtivemos um retorno de 34 respostas. Esse volume foi o suficiente para identificarmos um padrão nas respostas e darmos-nos por satisfeitos. As respostas foram devolvidas para um endereço eletrónico mencionado no instrumento.

Em suma, através da composição de várias técnicas de recolha de informações foi possível alargarmos a perceção acerca da complexidade envolta no contexto do Movi-mente e avaliar os desdobramentos da abordagem que construímos.



## 6. Informações recolhidas, análise e discussão

Vamos iniciar este tópico apontando aspetos gerais acerca do projeto para facilitar a compreensão das informações recolhidas. Começamos por lembrar que o projeto está sediado numa universidade pública, é gratuito e não envolve protocolos burocráticos para se participar das atividades, ou seja, vai quem quer e quando quer.

O projeto recebe um público variado. A maioria ainda não tem atividade profissional regular, pois, em geral, estão cursando ou cursaram recentemente o ensino superior. Podemos comprovar isso pela faixa etária com maior frequência (21 a 23 anos) que coincide com o período de formação e pós formação académica. Aliás, é frequente o afastamento das atividades do projeto em função de alguma questão pessoal ou pela necessidade de buscar ou exercer alguma atividade profissional. Neste relato isso é ilustrado:

õNesses cinco anos afastei-me algumas vezes do Movi-mente. Algumas vezes por achar que tinha levado a brincadeira a sério demais. Outras vezes por que a brincadeira da vida me fez tomar outros caminhosõ.

Os frequentadores, em geral, vêm de um contexto social típico de classe média, residem em localidades mais próximas da universidade e frequentam as atividades quando lhes interessa e/ou quando é possível. Isso quer dizer que a frequência às atividades para alguns é regular e para outros não. Em geral, os que permaneceram por mais tempo no projeto participam mais regularmente, embora haja exceções.

Os encontros acontecem normalmente no período noturno no contexto da FEF (Faculdade de Educação Física-UnB), mas não necessariamente. Por vezes realizamos atividades em outros locais, horários e em finais de semana e/ou feriados.

Em média, participam dos encontros cerca de 25 indivíduos. Este número, contudo, pode oscilar drasticamente. Há encontros com não mais do que 10 pessoas e há encontros com mais de 70. Há encontros em que o grupo é composto predominantemente de homens outros de mulheres. Isso decorre da característica aberta do projeto, mas exige capacidade para adequações e mudanças reclamadas pela situação concreta de cada momento. Esta é uma das razões que nos levou a não nos prendermos a um rígido planeamento. O Kaos, neste sentido, chega em primeira instância ao próprio protagonista da atividade e é bem-vindo.

Após estas notas preliminares, vamos, na sequência, explorar as informações levantadas junto aos participantes e ex-participantes do projeto seguindo a lógica das questões que balizaram essa recolha.

### **6.1 A chegada ao Movi-mente**

Nos primórdios, a entrada no projeto deveu-se sobretudo aos meios de comunicação internos da universidade. Esses meios nunca atraíram muitos interessados, mas um grupo em torno de 15 elementos se estabilizou. Outros indivíduos apareceram nas atividades, mas a maioria não tinha uma frequência regular.

Somente em 2003/04 o grupo se expandiu. Na ocasião, reeditámos o projeto na forma de curso de extensão. Manteve-se a característica aberta, mas, desta feita, aos interessados na certificação, seria necessário inscrição e frequência mínima de 75% aos encontros. Boa parte dos inscritos não tinha noção clara de como seria o curso. Muitos, *a priori*, foram atraídos, pelo certificado, todavia, após a realização, muitos seguiram frequentando as atividades mesmo sem contrapartida.

O curso, em função do seu sucesso, teve duas edições. Em ambas, o número de participantes superou 60 inscritos. Depois disso, o Movi-mente ganhou mais visibilidade. O perfil dos frequentadores tornou-se mais diverso, mais pessoas de perfil ordinário passou a aparecer e a permanecer.

Atualmente, os frequentadores são os principais divulgadores e, por serem tão diversos, atraem mais diversidade para o projeto. Nesta passagem, comum também a outros relatos, um desses participantes acentua esse aspeto:

õNo Movi-mente conheci várias pessoas, porque ali a quantidade de pessoas que passa é bem grande, é bem variada. Não é só aquele mesmo grupo [í ] tem pessoas novas, você tem contato com várias pessoasö.

O projeto atrai indivíduos de ambos os gêneros, como se comprova no gráfico 1. Esta distribuição equilibrada por gênero não foi uma manobra propositada, ela aconteceu naturalmente. É muito frequente ocorrer esse equilíbrio no dia-a-dia dos encontros. Nas entrevistas, memoriais e questionários tal equilíbrio manteve-se.

A grande maioria dos integrantes dessa amostra chegou ao Movimento através de convite ou indicação de algum amigo ou conhecido.

“Ele comentou comigo que frequentava o Movimento. Não me lembro bem o que ele falou, mas acho que foi algo relacionado a um lugar legal, onde pessoas interessantes se encontram”

Vários fatores vêm atraindo as pessoas para o projeto. Nos primeiros anos o interesse estava mais no aspecto da saúde e bem-estar. Posteriormente emergiu o interesse pelo autoconhecimento. Esse momento foi marcado pela introdução das práticas meditativas e pela evidência de que mudanças individuais estavam ocorrendo.

Na última década, com a expansão do grupo, o aspecto social adquiriu mais relevo. Embora o interesse pelo novo e pelo autoconhecimento prevaleçam, o interesse por relacionamentos passou a atrair mais pessoas. A faixa etária do grupo baixou.

A rotatividade do público no projeto é constante e isso de certa forma contribui para ampliação do espectro de amizades. Nunca houve interesse em contabilizar a quantidade de indivíduos que já participou das atividades, mas certamente não menos que 1000 pessoas já conheceram o projeto diretamente. Muitos desses participam apenas uma vez – geralmente curiosos ou pessoas que não residem na cidade – no entanto, outros frequentam por vários anos.

No gráfico 3 vemos que a maioria frequenta o projeto por 2 a 3 anos, tempo que geralmente coincide com a formação acadêmica, como salientamos. Todavia, mesmo depois de deixar de frequentar as atividades regulares, muitos ainda mantêm ligação conosco. Isso comprova algo, ao nosso ver excepcional: a amizade, o carinho, o respeito se mantêm vivos. Alguns dos que fizeram parte do grupo em outros momentos contribuíram para este estudo.

Em seguida, vamos expor algumas informações que recolhemos. Nestas informações pode-se constatar as ideias que fundamentam a proposta e os elementos que compõem a abordagem que foi apresentada. Elas favorecerão a percepção do que acontece com as pessoas antes, durante e depois de se exporem ao contexto do Movimento.

## 6.2 Antes do Movi-mente

Vamos iniciar destacando dois trechos das informações do material que recolhemos:

“Vale lembrar o contexto. Eu me encontrava (antes do Movi-mente<sup>36</sup>) um pouco sufocado pelo excesso de racionalidade com que eu queria entender a vida. Foi quando uma amiga me falou de um trabalho um tanto quanto não convencional que trabalhava o corpo, fiquei curioso claro.”

“Eu era meio travada corporalmente, embora sozinha brincasse com meu corpo fazendo movimentos divertidos. Meu contato físico com outras pessoas da minha idade era limitado aos meus amigos. Minha rotina era muito fechada nas atividades acadêmicas, religiosas e compromissos chatíssimos. A dança, o movimento, era domínio esparsos no meu cotidiano, e negligenciado.”

Estes relatos encerram uma situação frequente nas pessoas que buscam o projeto: Estão insatisfeitos com sua condição como se houvesse um desconforto existencial, uma estagnação. Comum também é a afirmação de que apresentavam dificuldades de expressão em público e insatisfação pessoal:

“Eu tinha muito mais vergonha de muito mais coisas que hoje. O movimento do meu corpo e dos meus sonhos era mais limitado ao controle e à previsibilidade.”

“O meu medo era (e é ainda) de mim mesmo, do que está escondido, que já foi reprimido em alguns momentos e eu sei que iria aparecer a qualquer hora, entende? Na verdade é o medo de me aceitar como ser imperfeito.”

Há declarações onde é acentuado o interesse por descobertas, novidades, aventuras o que, subliminarmente, parecem representar um desejo de preenchimento existencial:

“Sempre participava de todas as dinâmicas e encontros de estudantes, e tudo o que fosse diferente e trabalhasse outras coisas além do intelecto ou apenas do corpo, queria experimentar, mas não sabia bem o que queria.”

Em outros casos, também frequentes, a situação é mais grave. São indivíduos que passavam por momentos críticos de instabilidade (motivos vários). Nestas passagens (muitas outras ocorreram) constatámo-las:

---

<sup>36</sup> Grifo nosso.

õQuando comecei a frequentar o Movi-mente estava em uma fase da minha vida que estava passando por alguns problemas. Não conseguia entender direito de onde vinha tanto pessimismo e mal humor. Minha mente não parava de trabalhar nenhum minutoö.

õEstava em depressão profunda, sem estímulo na vida, sem motivação, sem energia, devido a um relacionamento doentio de anosö.

õEu havia me tornado uma pessoa muito õendurecidaö, quero dizer, sem leveza, cega para enxergar as belezas a minha volta, diria insensível. Eu não estava me encontrando em nadaö.

õA chegada ao Movi se deu pela disciplina Corporeidade. Nessa época eu tava vivendo um momento de depressão. Eu tava ruim, tava com síndrome do pânico, tava fazendo tratamento, tomando remédio, eu não conseguia sair de casa, chorava o dia inteiro. Eu não conseguia ir pra lugares onde tinha muita gente. Só conseguia fazer aula onde tinha gente que eu conhecia. Eu tentava ir, mas eu não conseguia entrar na sala, dava falta de ar e eu passava muito mal.ö

õEu era a mais frenética, desvairada, vivia umas coisas loucas ( ) experienciando várias coisas de maneira ensandecida e inconsciente em relação ao que acontecia com meu corpo e com as pessoas ao meu redorö

õBebia até cair, batia o carro, apanhava e brigava na rua, fazia bagunça... Quando cheguei lá eu já tava no processo de querer largar essas histórias. Sempre tive muita doideira na minha família, meus pais não tiveram muito limiteö.

Daqueles que aparecem, não são poucos os que estão passando por momentos de busca, de insatisfação e/ou de crise. De certa forma, o projeto torna-se uma alternativa para superação desses estados. O Movi-mente pode representar, para boa parte desse público, uma possibilidade de mudança. Contudo, mesmo que essa face esteja presente, inicialmente o desejo de conhecer pessoas interessantes, coisas novas, divertir-se, viver desafios também os atrai. Estes destaques ilustram esses aspetos:

õA simples entrada na universidade despertou em mim a vontade e o desejo de buscar o novo, de mudar o estilo da minha vida [...] eu estava acostumada a

viver, mas que eu já não concordava mais, com a futilidade, o excessivo culto à beleza física e a exibição tão comum de dinheiro, poder e grife ou moda. Eu já não gostava mais de frequentar as boates da moda, onde todos se vestem iguais, dançam iguais e querem ser iguais, quando não melhores do que os outros, mais bonitos que todos os outros, onde há uma supervalorização da aparência física em detrimento de outros aspetos da beleza.

Estava num momento de perceber minhas asas, transpor alguns limites de timidez e dependência que me limitavam até então. Eu queria romper certos padrões que, entendia, não mais me interessavam. Eu sempre dependia de uma amiga para fazer as coisas, para me acompanhar. Me lembro de um medo que eu sentia, que por vezes ainda sinto, mas bem mais raramente, é o medo de chegar num local e me sentir deslocada, mas o maior medo mesmo é o de que os outros percebam que estou deslocada [...] um ego falando BEM<sup>37</sup> alto.

Eu estava num momento que eu queria mudar a minha vida. Tava precisando sacudir mesmo, balançar e dar uma acordada. Lembro da minha primeira experiência que foi caminhando no C.O (Centro Olímpico) à noite [...] e eu disse pra mim mesmo: vai de coração aberto! Aí na mesma hora eu olhei pro céu e vi uma estrela cadente.

Eu diria que o que me atraiu foi a possibilidade de me socializar com pessoas (alternativas<sup>38</sup>) parecidas com ele.

O que mais me atraía era o fato de você poder se desafiar.

O que me atraía muito é que era muito inusitado, fora do script, fora do padrão e isso me atraía muito. Eu não tava achando legal minha vida como tava. Eu fazia tai chi e aquilo mexia comigo, eu sentia que eu tinha que mudar ( ) Foi como se oah tá, já que você quer mudança, então vai vir umas mudanças. Aí veio. O movimento é mudança pura.

Pra mim foi muito importante porque eu tava mais ou menos parado fisicamente, tinha passado por uma série de crises, de questões do meu processo pessoal mesmo de entrar pra dentro de mim.

---

<sup>37</sup> Grifo do autor

<sup>38</sup> Grifo nosso.

Em uma das entrevistas há uma passagem que, a nosso ver, representa uma síntese das atrações que o projeto exerce nos indivíduos. Nela revela-se que inicialmente o aspecto hedônico predomina. Posteriormente, outras facetas se descortinam. Vejamos:

õAs pessoas começam ãviajandoø<sup>39</sup>. La tem vários ciclos. Você escolhe onde quer entrar. Tem o ciclo da paquera; o da doideira; tem aquele que você viaja de outra maneira conectando mais com você e conhecendo outros lugares, se você quer fazer um lance mais psicoterapêutico. Tem vários ciclosö.

### 6.3 Percepções acerca do Movi-mente

Neste tópico, serão expostas as impressões que os informantes guardam em relação ao Movi-mente. Analisando essas informações, achamos por bem apresentar qual é a previsão das pessoas sobre o projeto e o que acontece com o tempo, quando identificamos um aprofundamento na proposta.

Pelas informações, antes da participação nas atividades, um sem número de projeções e julgamentos, por vezes até preconceituosos, podem ocorrer. Nestas passagens isso fica evidente:

õEu resisti um pouco, pois pensei que era uma coisa mais õpunkö. Eu cheguei a ir algumas vezes, mas eu chegava até a porta, via aquele bando de gente, õdoidonaö, de todo tipo, e eu não entrava, ia embora. Eu olhava, ficava um pouco na porta e ia emboraö.

õTinha ouvido de umas pessoas por aí que era um grupo que ficava nadando pelado e, todo encontro, um acabava ficando<sup>40</sup> com outroö.

õEu diria que tive que remover as minhas críticas antes. Sabia que o trabalho nos colocava em situações de proximidade consigo e com os outros de uma forma não muito corriqueira e isso alimentava muito pré julgamentoö

Depois que se inicia a participação, pensamentos e sentimentos difusos ainda prevalecem dando a impressão de que a proposta tem um quê de insanidade; de atração-repulsão e de deslumbramento. Vejamos:

---

<sup>39</sup> No sentido de devaneio

<sup>40</sup> Vivenciar relações fortuitas com um e outro.

õQuando entrei no movi-mente comecei com a idéia de que era uma loucura a ser descoberta, mais um encontro de amigos com que eu me identificava e me divertiaõ

õEu me achava muito liberta, mas eu vivia coisas inconscientementeõ.

õEu despirocava<sup>41</sup>, não sabia lidar com esse explodir de energia, nunca tinha sentido aquelas coisas, nunca tinha me tocado daquele jeito, nem olhado para o meu ser do jeito que eu tava fazendo. [...] Tinha consciência de algo que tava sendo mexido; comigoõ.

õEu fui uma única vez outro ano pra conhecer e eu achei interessante, mas tinha muito preconceito ainda e medo dos outros, me senti pouco parte do grupoõ

õNo começo achava as práticas muito diferente e não conseguia me soltar, em algum tempo fui conseguindo me entregar, não ter vergonha de me mexer, de vivenciar o trabalho. Muitas atividades foram muito intensas e por muitas vezes ficava muito mexido, algumas atividades e mais as explicações ou ensinamentos que eram passados no final da atividade, batiam com meu 'ego', me incomodava. Em muitas atividades tive que me enfrentar [...] enfrentar meus medos, vergonha, caretice ...õ

õA primeira impressão que tive quando cheguei ao Movi-mente foi a de ter encontrado o lugar que meu espírito procuravaõ

õQuando busco na memória meus sentimentos naquele tempo, me vem algo relacionado principalmente com a socialização. Me vem um sentimento de realização por estar conhecendo pessoas bonitas, abertas para a vida, sensíveis e que pareciam ter objetivos de vida mais gerais parecidos com os meus: como valorizar a beleza da natureza, respeitar o outro, reconhecer o outro com toda a sua beleza, respeitar o corpo e aprender a ouvi-lo, dançar livremente, sem tantos pudores e restriçõesõ.

Estes testemunhos evidenciam que desde as primeiras incursões há um impacto. Isso possivelmente tem a ver com a energia (campo) que se forma em função do tipo de

---

<sup>41</sup> Gíria brasileira que quer dizer se liberar inconscientemente.



atividade que se desenvolve e com a interação do grupo. Para alguns, embora o impacto seja amplamente sentido, pode ser uma espécie de acordar para uma nova realidade.

As motrivivências, para quem julga pela aparência, são exóticas e podem até parecer bizarras. Alguns não se aproximam do projeto por essa razão; outros fazem-no por isso mesmo. Ao que parece, essa característica serve de filtro atraindo aqueles que estão mais abertos para novas experiências.

Neste sentido, o processo de desequilíbrio atinge o público antes mesmo de começarem as práticas. Isso se acentua durante as vivências, mas com o tempo, não é complicado assimilar a desordem como uma experiência enriquecedora.

O Kaos, de certa maneira, define quem irá se aprofundar nas possibilidades que emergem das experiências. Quem persevera não só as informações que recolhemos o comprovam acabam superando esses limites, filiando-se no Movi-mente e indo mais longe no processo de consciência de si mesmo.

Depois das primeiras impressões e da integração dentro do contexto do projeto, as percepções passam a revelar com mais consistência o significado do projeto. Algumas passagens, dentre outras tantas, sintetizam esse sentimento.

Selecionamos alguns trechos das informações. Neles, destacamos (*itálico*) aspetos que retratam o que vimos salientando desde o início desta dissertação. Estes aspetos remetem para as diferentes dimensões humanas citámo-las após cada trecho servindo para confirmar a consistência do projeto e da abordagem que apresentamos.

“É um trabalho que *toca o coração* das pessoas” (dimensão emocional)

“Era um espaço que a gente tinha pra *meditar*, pra dançar, pra se divertir, era um espaço de umas *práticas alternativas*. Estava *trabalhando o corpo*, estava *trabalhando também meditação*, o *autoconhecimento*, de uma *forma lúdica*, uma forma gostosa, *diferente do que existe em qualquer outro lugar*” (dimensão física, mental e espiritual)

“... um grupo onde eu *me sentia a vontade*, podia *confiar* um pouco mais pra que eu *explorasse* aspetos meus que antes eu me sentia inibido [...] Era um *espaço de permissão* para experimentar *sensações corporais*, *imersões*

*emocionais* mais profundas e criação de *elos afetivos com as pessoas*.  
(dimensão física, emocional e social)

Para mim, o Movimento é uma oficina da vida, local de *experimentos*, onde podemos nos *expor sem medo*, onde deixamos *cair nossas máscaras do ego*, enfrentamos nossos medos, resgatamos a *vitalidade, a energia criativa*, que gera *movimento*. Onde aprendemos a *silenciar e gritar*, a voltar a *brincar* e ser criança sem ninguém achar que você é doido. (dimensão física, psicofísica/mental e emocional)

Eu reconheço na prática do Movimento um momento da minha vida que foi um agente catalisador, acelerador de um processo de tomada de *consciência acerca de mim mesmo* [...] Na medida que eu ia me envolvendo nas práticas, eu sinto que eu me sentia mais *original nas minhas atitudes* diante da vida, nas minhas *escolhas*, nas mais variadas instâncias. (dimensão psico-emocional e mental)

Tem essa coisa de não saber o que vai rolar [...] uma coisa *livre de preconceito*. Ali, se você tá com preconceito, você tá enrolado [...] ali não tem problema nenhum. (dimensão mental e socio-afetiva)

Um local de *profundo respeito* pelo ser, onde é cultivado *o amor por todos os seres e pelo planeta*. (dimensão socio-afetiva e espiritual)

É uma porta que conduz a um caminho sem volta: o de *viver com Verdade*<sup>42</sup>. Uma oportunidade para jovens com imenso potencial poder *saber quem são* e o que vieram realizar na vida. (dimensão psico-espiritual)

As atividades promovem *alegria, felicidade, amor, calma, tranquilidade e sensibilidade*, trabalham *criatividade, espontaneidade e coragem*. O respeito a si próprio, ao corpo e ao outro também é trabalhado nas atividades. O Projeto permite que as pessoas entrem em *contato com a arte*, com a música e com a dança. (todas dimensões)

---

<sup>42</sup> O V maiúsculo é grifo do autor.

õVejo o projeto como um espaço aberto, para pessoas que tenham alguma *curiosidade e coragem*, um espaço onde muitas pessoas iniciam um processo de *conhecimento pessoal*. As atividades despertam a *consciência*. (dimensão psicoafectivo-espiritual)

õO movi era muito *livre* [...] envolve mais *assuntos sociais* [...] vai do *externo para o interno* [...] dos *sentidos*, dos *chakras*, da *estrutura corporal*, até chegar ao reconhecimento dentro daquele grupo. [...] é *solto*, *intuitivo*, é mais do *momento*, da energia do grupo naquele dia. (todas dimensões)

õí o *lúdico* que marcou e o *corpo* também. Porque assim ( ) a Academia é muito chata. e eu sempre gostei de dança. [...] O Movi-mente era uma forma de estar *mexendo o corpo, trabalhando o corpo de uma forma gostosa*. Ia pela *meditação* também, eu achava legal, *unia as duas coisas*. Estava trabalhando o corpo e estava trabalhando meditação também. [...]. Era uma *válvula de escape* também. (dimensão emocional, física, psico-espiritual e emocional)

õí falando do *corpo físico*, são *aumentadas as percepções* das tensões e bloqueios, das facilidades, travas, forças e fraquezas, de equilíbrio, das habilidades, dos prazeres e desconfortos. Os *sentidos* são trabalhados e aguçados. São desenvolvidas também atividades que *melhoram o condicionamento físico*, ou no mínimo, fazem com que cada pessoa perceba como está seu próprio preparo. A *atenção* para a *respiração* também está presente em muitas atividades, o que a torna objeto de atenção em outros contextos. (dimensão física e psicofísica)

õO movi era muito punk<sup>43</sup>. É como uma *dança de libertação, de soltura*. A gente dançava, circulava o movimento, pulsava, vibrava, levava a *energia* ao extremo [...] a gente batia muito tambor, atabaque [...] as próprias músicas trabalhavam o grounding. Bater a base, *abrir os chakras*. O trabalho era ótimo porque te levava um *estado de vibração pra transformar*. (dimensão psicofísica-espiritual e emocional)

õTambém *tinha aquela coisa de chegar cansado e sair renovado*. Quanto mais eu suava, mais encharcado, melhor a gente saía. (dimensão psicofísica)

---

<sup>43</sup> Punk neste sentido tem a ver com a busca de limites.

õRefletindo sobre o Movi-mente, me vem a imagem: o Movi-mente é uma salada mista de tudo que é bom e que faz bem para o *corpo físico, emocional e espiritual*.õ (está explícito)

õí Consigo visualizar o Movi-mente como uma *terapia intensiva*, é o que eu precisava. Preciso muito dessas atividades. Várias atividades me *toam muito, me limpam, me fazem entrar dentro de mim, e ver meus podres, e minhas flores*õ (dimensão psicoemocional)

õVejo o Movi-mente como uma oportunidade preciosa de *ampliar a consciência corporal*. Num ambiente, como a universidade, muito voltado às preocupações acima do pescoço, o Movi-mente abre espaço para que as pessoas possam se *expressar* de outras formas. Além disso, é um *espaço de cuidado e de libertação*. Cuidado porque abre *canais de expressão para sentimentos* e desejos bloqueados e negligenciados e libertação porque desperta a vontade de potência dos corposõ. (dimensão psicofísica e psicoemocional)

õVejo o projeto como uma *oportunidade de mudança de vida*. As pessoas que compreendem aquilo que a proposta quer mostrar, passam a viver melhor, passam a ser mais felizes e a *levar a felicidade para as pessoas ao seu redor*õ (dimensão psicossocial e afetiva)

õEu vi o tanto que o *grupo se modifica, a sensação* que eu tenho é como se as coisas tivessem se *estabilizando, como se o grupo tivesse sofrendo uma evolução*. Existem vários ciclos dentro do Movi, que parecem estar se dissolvendo, pra criar uma *egrégora*<sup>44</sup> mais firme, de pessoas que tão buscando um trabalho diferente [...] *ta virando uma coisa mais unificada. Uma história mais comum, um desejo que se cruza entre as pessoas que frequentam*õ. (dimensão psicofísica, espiritual, psicossocial, social)

õAs pessoas que já passaram por lá, *construíram uma energia pra aquele espaço*, pra aquela atividade. Então as coisas que não são dali, que não são pra serem dali, elas não firmam lá. Por mais que o grupo se modifique, eu sinto que

---

<sup>44</sup> Egrégora pode ser definida como uma energia resultante da união ou soma de várias energias individuais que se forma pelo afluxo dos desejos e aspirações dos membros do grupo. Vide mais detalhes em [http://www.maconaria.net/portal/index.php?option=com\\_content&view=article&id=30](http://www.maconaria.net/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=30)

as pessoas estão de uma forma diferente<sup>45</sup>. Eu acredito nisso. (dimensão espiritual e psicossocial)

õSuperou minhas expectativas, por que eu tava indo achando que era como a corporeidade (disciplina do curso de Educação Física/FEF-UnB<sup>46</sup>), e era mais profundo, era algo muito maior [...] Foi um momento de *quebra de padrões*. Quando ele dizia pra gente deixar a *energia fluir*, falava dos *chakras* e eu não entendia muito, mas com o passar do tempo a gente vai assimilando, estudando [...] aos poucos a gente vai entendendo, vai entrando em contato. Vai tendo *consciência do seu caminho*, se transforma. (dimensão psicofísica, psicoafectiva e espiritual)

õAí eu passei a olhar o movi de outra forma. Passei a ver como uma oportunidade de *aprofundamento espiritual*, e não mais como: ô eu to vindo experimentar coisas dos meus limites. (está explícito)

õO Movi-mente pra mim é uma super *meditação dinâmica*. Se o Osho conhecesse o Movi ele ia achar muito bom. (dimensão psicoespiritual)

õO Movi-mente mostra que é possível *aprender pelo amor, pela alegria, pela diversão*, que você pode se transformar através disso. Você não precisa ficar indo sempre pro fundo do poço. (dimensão psicoafectiva)

õí o movi-mente passa pela *dimensão do amor*. É *sagrado*. (dimensão psicoafectiva e espiritual)

Acentuamos que estas declarações advindas de indivíduos com uma trajetória de participação mais longa, denotam, nas entrelinhas, uma característica marcante: o aspecto espiritual é o traço que permanece mais vivo na memória dos indivíduos. A nosso ver, isso é uma confirmação de que houve uma ampliação da consciência, uma vez que o desenvolvimento humano é essencialmente espiritual, como tratamos na fundamentação teórica deste estudo. Por essa razão, quando situámos a ênfase dimensional após os destaques, vimos necessidade de emparceirá-los com o aspecto psico (alma, mente).

<sup>45</sup> Esta passagem refere-se a ideias de um campo abstrato que mantém a unidade e protege o grupo.

<sup>46</sup> Grifo nosso.

Na sequência, vamos expor, através da ótica dos indivíduos, o que aconteceu em suas vidas por influência do Movi-mente. Seguidamente comentaremos as informações, refletindo acerca desses desdobramentos para estabelecer relações com o trajeto teórico que construímos.

#### **6.4 Desdobramentos do Projeto Movi-mente**

Antes mesmo de iniciar este tópico, já está claro, pelas declarações anteriores, que o desdobramento mais acentuado da abordagem é sobre a dimensão psico-espiritual. Mas não nos detenhamos nessa percepção global. Vamos esmiuçar as declarações para entendermos mais e melhor sobre como se dá esse processo.

Para tal, é necessário, desde logo e antes de mais nada, reportarmo-nos ao primeiro relato que recebemos, aquele da estudante de psicologia. Recordamos que foi o texto por ela elaborado, (memorial) que desencadeou o interesse em estudar a influência do projeto na vida das pessoas. Esse resgate, mesmo que não tenhamos já a posse desse material, de certa forma, é um tributo à pessoa que o escreveu.

Em linhas gerais, no escrito, a estudante declarava que antes do Movi-mente sua vida estava sem graça e há mais de 6 anos que vinha fazendo tratamento psicológico, mas que não vislumbrava mais progressos por essa via. Contudo, depois que começou a participar das atividades no Movi-mente, a sua vida tinha mudado radicalmente. Sentia-se mais viva, as velhas questões não a estavam já afligindo tanto e resolvera suspender o tratamento psicológico, pois não via mais razão para continuá-lo.

Com essas declarações, ficou claro, desde então, que os desdobramentos do projeto iam muito além da questão corporal, que era, aliás, a ênfase do projeto. Um traço terapêutico e uma interferência sistêmica sobressaíram como desdobramento da sua participação naqueles dois primeiros anos no projeto.

A despeito de termos consciência de que o aspeto terapêutico não faz parte dos objetivos do Movi-mente, depois desse relato começámos a perceber que esse era um desdobramento natural porque tudo que nos traz consciência, de certa forma, acrescenta o seu quê de terapia. Isso revelava que, através das vivências corporais, era possível ir muito além das questões de ordem física. Identificámos que os desdobramentos

atingiam todas as dimensões humanas e isso é consequente com o sentido de corporeidade que expusemos na fundamentação teórica.

Ao ampliar a recolha de informações devido à realização deste estudo, outros desdobramentos do projeto foram se descortinando. Mais uma vez, ficámos surpreendidos com os depoimentos (falados e escritos). Eles comprovam a complexidade e a abrangência sistémica do Movi-mente. De seguida, destacamos vários destes depoimentos e traçamos breves comentários com a intenção de referenciar as ideias que vimos trabalhando. Seguem-se os destaques:

õEra muito forte [...] ô nadar no lago de noite, fechar os olhos e andar pelo C.O (centro olímpico onde é a Faculdade de Educação Física<sup>47</sup>), fazer o que desse na cabeça ( ) de repente eu tava rolando na terra. Essas experiências me proporcionaram quebrar padrões mentaisö.

Comentário: Revela-se, nesta declaração, a característica atípica e até insólita das motrivivências, que é a maneira de gerar o Kaos e desconstruir padrões.

õMatematicamente falando, eu saí de um sistema com duas dimensões - intelecto-racional - para um sistema de várias dimensões: intelecto-racional-emocional-meditativo-relacional-espiritualö.

Comentário: Esta passagem referencia alguns dos objetivos do projeto: a ampliação da consciência e o desenvolvimento integral. O termo *matematicamente* na verdade quer dizer que a mudança, no caso dele, foi certa.

õÍ o movi foi a porta de abertura para que eu iniciasse a minha caminhada em direção ao meu eu verdadeiro. [Í ] Esse movimento de busca do eu verdadeiro traz muitos benefícios. Eu criei uma profissão pra mim em função dessas experiências, criei uma rede de contatos, de interesses convergentes, talvez de amigos, em função de ter vivenciado essas experiênciasö.

Comentário: O encontro com o Eu verdadeiro referencia a consciência de si em função da (des)identificação com o ego. Criar a próprio sustento remete para a autonomia e

---

<sup>47</sup> Grifo nosso.

para a abertura de possibilidades. Destaca-se ainda a dimensão social quando trata da rede de contatos e interesses convergentes que se criou com a participação no projeto.

õO Movi-mente proporcionou-me o contato profundo com o meu corpo e com um mundo novo, para mim meditativo, emocionalö.

õAtravés da consciência corporal, do movimento da energia vital através dos chakras, explodiu uma consciência espiritual nunca antes acedidaö.

Comentário: Nestas passagens, observamos o potencial do trabalho corporal como base para o despertar em direção à unidade.

õPra mim, veio num momento de conexão forte, poderosa. Eu já tinha minha relação espiritual, minha relação com a Umbanda, com o Candomblé, mas eu não tinha a prática do fazer na realidadeö.

Comentário: Conexão forte remete a um processo de enraizamento global que trouxe dinamismo bioenergético que favoreceu a relação conhecer-fazer consciente (praxis). Neste sentido, a espiritualidade se tornou atitude cotidiana nas relações humanas.

õO Movi-mente trabalhou muito a minha auto-estima, a minha capacidade de exercitar a minha liderança, a minha capacidade de acreditar no fazer, no *aqui e agora*. Veio pra me dar uma energizadaö.

Comentário: Todos os fatores aqui revelados induziram uma descoberta do talento pessoal para realizar. A autoestima e a liderança acentuam o processo de individuação. O *aqui e agora* remete à questão da presença (foco) e a ãenergizadaö remete à questão do dinamismo.

õO Movi-mente me mostrou o universo da psicoterapia corporal, o da não corporal, o universo da psicologia, da psicossomática, das práticas ditas energéticas tradicionais da humanidade, como o yoga, as práticas taoistas. Me abriu a porta para práticas xamânicas, onde eu pude entrar em estados alterados de consciênciaö.

Comentário: A abertura de possibilidades é algo frequentemente declarado. Observamos que muitos enveredam por um trabalho autônomo ao invés de procurarem empregos tradicionais no mercado de trabalho.



õO Movi-mente me tornou uma pessoa muito sensível, perçetiva. Ampliou muito meu campo de percepção [...] percebi que existiam outros fenômenos atuando no corpo físico que são transpessoaisö.

õA partir dali, você descobre a questão do contato [...] Meu pai é rígido, fui educado com certas ideias de que homem não se toca e de repente você tá numa reunião de pessoas com uma visão diferente, vê que o toque pode ter outras conotações que não só sexual, violência, quer dizer ( ) aí você se permite, porque é bom, é gostoso. É gostoso sentirö.

õEu fui militar dos meus 19 aos meus 26 anos, então tudo era muito determinado, certinho. Quando você chega no Movi-mente, nada mais é assim. Você se permite sentir coisas que você nunca sentiu, você não sabe o que tá acontecendo. Você se permite ter contato com algo dentro de você que você desconhece, com energia que você nunca trabalhou. Encontrei coisas que não tinham nada a ver com o que eu tinha vivido até então. Conexões, energia dos astros, a natureza, a diferenciação da energia da noite e do dia. A gente passa a sentir a mudança. Você vai acrescentando aquilo no seu dia-a-dia e vai mudando. Crescimento, foi o que eu encontrei lá. Eu ficava até com medo de me afogar naquilo, de não saber o que fazer com aquilo tudo. Às vezes a gente entra de cabeça nas coisas e pode se sufocarö.

Comentário: Destaca-se nestes depoimentos a descoberta da consciência não-local, evidenciando o aspeto transcendente. A mudança na visão de mundo ocorreu com o choque de valores e a desconstrução de padrões, hábitos e condicionamentos. Neste sentido, o aspeto dialético evidencia-se como fundamento das transformações. O efeito da abordagem sobre a percepção é frequentemente explicitada em conexão com a ampliação da sensibilidade e a quebra de padrões. Em geral, pessoas com carácter mais rígido dificilmente aparecem no projeto. Aqueles que aparecem e permanecerem geralmente são os que mais evidenciam mudanças comportamentais.

õAté questões sociais de valorização das pessoas mudou. De repente eu me vi plantando planta, limpando o cerrado. Uma preocupação com ecologia, surgia ali. Coisas que começaram com o Movi-menteö.

õA relação com meus pais mudou, principalmente com a minha mãe, que tenho mais dificuldade.õ

Comentário: Ressalta-se aqui a extensão do aprendizado no projeto e o desenvolvimento de virtudes (sem moralismo).

õEu me dei conta da bolha (isolamento decorrente da depressão<sup>48</sup>) quando eu voltei da Flor de Ouro<sup>49</sup>, eu realmente voltei bem diferente, a mudança já tava acontecendo, mas foi como se eu tivesse dado o salto depois de lá. Eu continuava sentindo algumas coisas, mas eu não voltei a tomar remédio, eu aprendi a reagir de outra forma, cada vez mais pé no chão, mais enraizada. De conseguir me colocar de fora, não me identificar tanto com o que acontecia, com sofrimento, olhar de maneira mais objetiva e ver como eu ia lidar com aquilo. A partir desse dia eu passei a focar mais nisso, no equilíbrio [...]. Nem tanto sofrimento nem tanto êxtase tambémõ.

Comentário: Nesse relato, vários aspectos são relevantes: a superação de limites, o aterramento, (des)identificação com o ego, o equilíbrio das polaridades. Outro aspecto relevante diz respeito ao despertar da consciência sobre sua responsabilidade no seu estado de desequilíbrio.

õOutra coisa fantástica foi descobrir a questão das energias, por exemplo, a minha garganta era estagnada. Fui perceber isso lá. Um enrijecimento de toda essa região do pescoço, um desconforto, algo que já tava segmentado e de repente eu notei isso. Gritar ficava difícil. Nas atividade eu pude perceber isso e trabalhar. Eu trabalhei muito meu corpo. A diferença do meu corpo antes e depois do Movi-mente é muito grande, a rigidez nos quadris, a mobilidade da coluna, da cintura escapular, hoje é bem mais flexívelõ.

Comentário: ressalta-se aqui a fluidez energética ligada aos chakras. Este é um apontamento importante por ser um aspecto que sai da esfera mental/teórica para o domínio sensível. Esse movimento incide na remoção de bloqueios do fluxo energético. Um ambiente favorável contribui para que isso aconteça favorecendo a ampliação da consciência corporal.

---

<sup>48</sup> Grifo nosso.

<sup>49</sup> Reporta-se a uma viagem que fizemos com o grupo.

õDescobri muita coisa em mim, dos outros e do próprio Movi-mente. Como se ele fosse só um espaço do que criávamos. E muitas vezes a minha criação que ao mesmo tempo era fruto dos meus sentimentos era também uma sintonia com todos ali (í ) mexia comigo. E foi assim que descobri muita coisa em mim, dos outros e do próprio Movi-mente, que na minha opinião era apenas uma ferramenta de tudo o que fazíamos (...) como se ele fosse só um espaço do que criávamosõ

Comentário: Neste relato, podemos perceber na praxis a radicalidade contida na teoria dos «campos morfogénicos». A inteligência (energia) presente no campo alimenta o fluxo criativo. O mediador, estando atento aos influxos capta e manifesta no *aqui e agora* o que flui no campo. Quanto mais o grupo se integrar na atividade mais possibilidades surgem. O dinamismo (*dynamis*), é pois, dependente da qualidade das interações que acontecem no campo.

õO Movi-mente choca as crenças, mostrando para os praticantes que são só crenças. Quando se coloca o corpo pra transpor esse limites, você consegue ampliar sua consciência, perceber que você é muito mais o que aquela crença. Cumpre então o papel de despertar a pessoa para um aspeto altamente relevante, que é: nós somos muito mais do que a nossa mente, ou que nós podemos muito mais coisas do que a nossa mente cria. É muito eficiente nesse sentidoõ.

Comentário: Nesse relato destaca-se o caráter (des)construtor da abordagem onde se acentua a rutura com o domínio mental. Neste sentido, é evidente a assertividade da corporeidade como veículo da ampliação da consciência.

õMas voltando pra questões que mudaram. Tudo, tudo, tudo! Foi uma mudança, até que rápida. Minha postura começou a mudar no meu curso, com as pessoas, a forma de avaliar e julgar tudo, passei a me observar mais, observar as pessoas, fugindo mais do julgamento, me colocando mais como agente, não como vítima (í ) passei a me observar mais, observar as pessoas mas não fazendo juízo o tempo todo, de observar e depois me ver naquela situação de estar observando também. Também, passei a fazer muito mais conexão com todos os lugares, de estar me observando em tudo e vivendo tudo, de entender que você carrega todas as realidades, em todos os momentos, que as coisas estão ligadas, que as coisas

estão em você. De perceber que as vezes uma coisa que acontece em casa também acontece fora, de maneira diferente, mas acontecem fora também. Eu passei a ficar mais solta no meu curso, a me desafiar mais, de perceber onde eu tinha mais dificuldade e reconhecer, parar de fugir. Encarar de frente, não camuflar, de falar para as pessoas que não dou conta de fazer algo, assumir que tenho medo. Mas também de enfrentar e tentarö.

õEle (o Movi-mente) simboliza, então, (para o declarante<sup>50</sup>) o fechamento da história da experimentação e o início de uma verdadeira caminhada espiritualö.

õA corporeidade e o Movi me fizeram começar a perceber coisas que eu gostaria de trabalhar como profissional. [...] passei a buscar com um interesse mais profissional também. [...] comecei a trabalhar com uma oficina de dança e vou dar também uma oficina de teatro. Lá, é uma aula de dança, para ser mais livre, não presa a uma modalidade. Achei muito interessante, tem liberdade, eu percebo as coisas que eu aprendi durante todo esse tempo. A começar a lidar mais intuitivamente, por enquanto eu ainda me programo bem, a gente vai se soltando, vai confiando [...] Eu to vendo como eu to colocando o que eu aprendi, no trabalho que to construindoö.

õEu acho que o meu trabalho tem muito a ver com o Movi-mente. Depois do Movi-mente comecei um trabalho (além do Banco do Brasil) com meninos de rua, com arte educação, com multiculturalismo, com inclusão social, com formação de artistas, atores, com arte num sentido geralö.

õDepois do movimento [...] eu criei um método de trabalho particular, sobre o qual já existe uma produção científica. Mais de uma centena de pessoas já experimentou essa técnica de ginástica terapêuticaö.

Comentário: Nestas passagens acentua-se a importância do Movi-mente como abertura para novas possibilidades e para responsabilização pelo rumo da própria vida, aspetos interessantes sobretudo quando se trata de uma coletividade em que grande parte está frequentando o ensino superior.

---

<sup>50</sup> Grifos nossos

õAprendemos a nos reconhecer no outro, a nos aceitar, acolhendo nosso próprio ser com amor e respeito; assumir nossa vida, agarrá-la com nossas mãos, assumindo responsabilidade pelos atos e situações geradas por nós mesmosõ.

õMesmo que aquilo tenha ocorrido (refere-se a um episódio desagradável<sup>51</sup>), a nossa amizade com aquelas pessoas se manteve independente do que estava acontecendo no processo de cada um. A gente trabalhava muito a questão do não julgamento, de aceitar o outro como ele éõ.

Comentário: Nestes relatos, revela-se como no Movi-mente, desde os primeiros anos, se desenvolveu uma excecional propriedade gregária que traz consigo a vontade de zelar pelo outro. A amizade, enquanto dimensão socio-afetiva, alcança patamares pouco observáveis na sociedade atual. Isso denota que há uma responsabilidade no exercício de desconstrução do poder do ego e uma contribuição para o autoconhecimento e aceitação do outro. Afinal, ninguém muda ninguém, senão a si próprio.

õFoi como se a gente passasse a ter uma orientação, mas sem orientação. Não tinha aquilo de dizer õfaça isso ou faça aquiloõ, mas foi uma mudança mesmo de hábitos. Uma orientação de como conduzir a própria vidaõ.

õTeve uma época que eu dava aula e levava sugestões de lá para as aulas. Foi muito positivo, eu comecei a levar para outros lugares, em casa, de sentar e conversar com a minha mãe, de tomar atitudes que eu já devia ter tomado há muito tempo, de me desapegar de coisas que eu tava apegada há muito tempo, encarar coisas que eu tinha vivido quando eu era pequenaõ.

õO Movi também me fez aprofundar nos trabalhos da meditação, do Osho, e da massagem que é algo que me conecta bastante e pretendo trabalhar mais com isso, tirar daí algum sustentoõ

Comentário: Revela-se, nestas passagens, o aspecto didático da abordagem, destacando-se as suas características autonómicas, onde a coresponsabilidade se faz sentir. A livre manifestação contribui para o processo de autopoíese, sendo fundamental para o dinamismo do projeto. Isso fortalece o desenvolvimento dos talentos pessoais e a

---

<sup>51</sup> Grifo nosso.

confiança em si, contribuindo, por desdobramento, para a capacidade de rompimento de laços de dependência que por vezes são limitadores do crescimento pessoal.

õTem a questão do corpo, do limite, você percebe que seu limite de corpo é muito mais além. Eu sempre fiz dança e esporte [...] nas meditações ativas era impressionante. Você vê que você supera. Você corre 5 min, pensa que vai morrer, depois você recupera, se cansa, se adapta, você vai alcançando patamares e a gente vê que nosso corpo vai muito, vai muito!ö

õEu podia botar pra fora uma energia que eu tinha mas que eu nem sabia direito. Eu fiz uma avaliação física lá e foi mais do que eu imaginava que eu dava conta. Foi uma descoberta do meu potencial. Uma descoberta de mim mesmoö.

Comentário: Destacamos nestes relatos a questão do impacto das motrivivências na dimensão psicofísica onde se identifica o efeito na superação de limites. Algo que, sem dúvida, pode beneficiar a performance desportiva. Revela-se também o aspeto do autoconhecimento intrínseco às experiências de superação de limites.

õTô começando a conseguir falar dessas coisas sem me identificar tanto com as emoções, de chorar e ( ) de reviver ( ) é muito legal pra mim tá conseguindo observar e falar de tudo, de fora, com tranquilidade. É uma das minhas conquistas, a questão do equilíbrio. De ta trabalhando a consciênciaö

Comentário: Uma qualidade emocional equilibrada, que neste caso, se tornou presente, trouxe mais suporte existencial. Denota-se a consolidação de um *grounding* psico-emocional que pode ter repercutido na consciência de si.

õVia a influência do Movi-mente até no trabalho pela facilidade de lidar com as coisas, por não se deixar afetar tão facilmente com as coisas que acontecem. Sem entrar naquela roda-viva, na loucura que as pessoas vivem de um querer comer o outro [...] Acabamos tomando posições de aglutinar pessoasö (abertura de possibilidades, virtudes)

Comentário: nesta passagem, vê-se a influência na dimensão social do trabalho com a mudança de comportamento nas relações humanas, fato que tem a ver com o desenvolvimento da virtude.

As primeiras mudanças que comecei a perceber aconteceram no meu comportamento, na forma de lidar com a minha vida no dia a dia. Por exemplo: No meu curso, foi como se eu tivesse pisado no meu chão e entendesse porque eu tava lá. Era Como se eu tivesse quebrando uma série de comportamentos que te ligavam as coisas à vida louca que eu levava foi perdendo o sentido, experiências sexuais, experiências com amizade foi um momento em, que eu me firmei mais. Foi o começo das minhas escolhas que estão refletindo até hoje ( ) laços muito fortes de amizades que tenho hoje. O amor mesmo que foi surgindo, como se tivesse quebrando algumas couraças e você se permite amar o outro, independente do que ele é, do que ele faz, eram princípios que o kapish sempre trabalhou. De você se aceitar para aceitar o outro. Eu comecei a ficar mais tolerante com os outros. Eu passei a enxergar os meus defeitos, o que eu sou de verdade, daí você passa a aceitar o outro porque você também tem defeitos.

Comentário: Neste relato, vemos uma série de desdobramentos interessantes: a influência na dimensão social, a mudança de hábitos, o aterramento, o desenvolvimento da virtude, da consciência corporal e o trabalho sobre o ego, reforçando o caráter integrativo do projeto.

Eu vejo o Movi, hoje, como uma âncora nesse processo. Me ajudou, no começo, a me (des)padronizar, a me desprogramar, sair da mente e tal, para eu poder me abrir pro novo. Foi como se o Movi tivesse me explodido e me ajudado a saber o que fazer diante dos destroços, dos meus traumas, medos, raivinhas... é uma terapia, foi uma terapia, uma catarse, foi um amadurecimento, foi um crescimento espiritual, um firmamento do meu ser.

Comentário: Nesta passagem destacam-se vários aspetos: a questão do dinamismo com a abertura para o novo, a despolarização da mente, a desconstrução de padrões, condicionamentos e hábitos, a ordenação de um *grounding* espiritual e de consciência de si.

Hoje meu foco é diferente, to fazendo várias atividades que, de alguma forma, foram baseados pelo processo do Movi-mente. Eu o vejo como um processo total, que você precisa ir com a sua totalidade.

Comentário: A abertura de possibilidades e o caráter integrador da abordagem são realçados, tendo como pressuposto a importância da entrega (envolvimento) na participação das atividades.

“O Movi pra mim, era um encontro com irmãos. Era muito bom estar perto ( ). É um grupo maravilhoso. Me lembro de eu grávida e a gente fazendo vários passeios. Até hoje, quando encontro essas pessoas sempre tem uma ligação [...]. Pra mim, foi como encontrar uma família. Eu tinha recém-chegado em Brasília e foi muito importante pra eu continuar aqui.”

Comentário: Neste relato, a dimensão socio-afetiva sobressai dando ênfase ao aspecto relacionado com a aceitação das pessoas. Essa característica que se consolidou no projeto é fator de inclusão e vem possibilitando a participação indistinta de indivíduos que por vezes sentem dificuldade de se inserir.

“Depois do Movi, eu fiquei muito mais paciente, mais tolerante, mais amável, fiquei mais voltado para minha mãe, para o meu pai, para os meus filhos. Tolerância na rua, no trânsito. Por exemplo, brincar com meus filhos depois do Movi-mente mudou. A gente passou a fazer as coisas em casa, olhar pra lua, peixinho. Se você vir meus filhos, você vai ver como eles têm uma preocupação muito grande com animais, com as plantas.”

Comentário: Nesta passagem a dimensão socio-afetiva acompanha o desenvolvimento da sensibilidade. Uma referência importante que identifica a ação sobre o terceiro e quarto chakras.

“Antes do Movi eu não acampava, achava que acampar era coisa de doido, hoje já não sei quantos acampamentos que eu já fiz. Os meus divertimentos já não são tão mais urbanos, já incorporam a área rural [...] Não gostava de lugares inabitados, gostava de bagunça, de barulho. Hoje não, gosto de sossego, lugares mais isolados. Acho que o Movi me ajudou a ganhar esse equilíbrio na vida, de perceber quando você quer silêncio, de perceber o que você quer, se é divertimento, ou se é ficar em casa.”

Comentário: Ressalta-se aqui a mudança de hábito e o despertar da consciência complementar das polaridades incidindo no equilíbrio psíquico.



õMudou minha forma de me relacionar com as pessoas também. Me ajudou a retornar mais para minha origem, porque a origem da minha família é mais simples [...] por exemplo, aqui no trabalho, os terceirizados são mais esculachados, então eu me identifico com essas pessoas que às vezes estão numa situação de inferioridade, [...] até então, antes do Movi-mente, eu não me preocupava se tinha gente na rua, eu queria era curtir a vida. Essa foi então uma mudança muito importanteö.

Comentário: Ressalta-se, nesta declaração, o aspeto humanístico do projeto acentuando a dimensão socio-afetiva. O impacto sobre as relações sociais envolvendo questões éticas abre mais possibilidades para desenvolvimento da virtude.

õí me lembra a parábola do semeador, da Bíblia. [...] Sementes que caem em terreno fértil e fecundam. O movi tem esse caráterö.

Comentário: Neste trecho, revela-se a essência construtiva do projeto, propiciando novas possibilidades de dinamismo e mudança.

õA minha pós graduação, que fiz com o Marcelo<sup>52</sup>, foi nessa área. Paciente com depressão [...] Tai chi, Yoga [...] o Movi trabalha com esses elementos, mesmo que ele não fale, tem. Foi algo que se originou lá [...] Então eu dei seguimento a isso tudo, fiz um curso em bioenergética, de Lian kong, Chi kung, fiz curso de teatro. Quando eu terminei a minha formação em educação física, eu vi que não dava mais pra trabalhar com essa educação física que tem por aí, desportivista [...] depois eu fui fazer psicologia, [...] Se eu fosse dividir a minha vida em duas fases, uma é antes, outra depois do movi-mente. A minha visão de mundo mudouö.

Comentário: Desta feita, a abertura de possibilidades abrange o contexto acadêmico e a produção do conhecimento. Ressalta-se também a evidência de um impacto existencial que fortalece a percepção de que o projeto contribui para mudança de paradigma.

õNo movi-mente, o mais legal mesmo é a questão de olhar para as pessoas e não ver só uma pessoa, mas ver uma extensão sua, uma parte de uma mesma historia. Antigamente, eu pensava que aquilo que eu desconhecia não fazia parte [...]

---

<sup>52</sup> Foi meu orientando.

Depois do Movi-mente, eu aprendi a sentir o que as pessoas sentem. A perceber a dor do outro, entender que o que acontece do outro lado do mundo reverbera aqui também. Como se a tristeza fosse uma coisa global, o ódio fosse globalö.

Comentário: Destacam-se, neste relato, o impacto na dimensão sócio afetiva e a consciência de integração ao todo decorrente de uma ampliação da sensibilidade e da percepção.

õPra mim foram vários desdobramentos [...] através do movi e do Kapish, eu conheci o Osho, a bioenergética. Comecei a tomar conhecimento das minhas pernas (*Grounding*)<sup>53</sup>. Conheci pessoas fantásticas que se desdobrou num Cd, numa terra que a gente comprou e quer viver junto [...] Ali apareceu, mesmo, uma famíliaö.

Comentário: Além da questão da abertura de possibilidades e da ação sobre a dimensão socio-afetiva, frequentemente apontadas nos relatos, destaca-se aqui a importância do aterramento (radicação corporal) como fundamento das mudanças.

õTeve a questão da alimentação, de procurar ter uma alimentação mais saudável  
ô começou através do Movi-mente ô de cuidar mais do meu corpo, de saber o que eu to colocando pra dentro. Tem a parte dos pensamentos, de ficar mais atento, de tomar cuidado com o que você tá pensando, de não ficar dando brecha... é um processo lento mais muito profundoö.

Comentário: Neste trecho sobressai o empenho em se auto observar para, segundo uma perspectiva sistêmica, zelar pela saúde. Isso também tem a ver com o assumir responsabilidade por si e suas escolhas.

õQuando você coloca seu coração pra pulsar mesmo, uma coisa é você saber que uma ciência oculta existe, outra é você ir lá e fazer. Pra mim, o Movi me permitiu sair pra fora, alinhar os chakras e trabalhar dentro de uma visão de compaixão, de harmonização com o planeta, que já existia, mas muitas vezes fica sombreada pela solidão do que pela solidudeö.

---

<sup>53</sup> Grifo nosso.

Comentário: Essa passagem revela o imbricamento entre teoria e prática e entre ciência e mística, denotado na referência aos chakras, sobretudo ao cardíaco. Ressalta-se também a visão ecológica e humanizante do projeto.

## 6.5 Confirmando informações

Após essa exposição de informações, parece evidente que os desdobramentos do projeto certificam as ideias contidas no texto que elaborámos anteriormente e a consistência da abordagem de trabalho corporal que construímos no sentido de um desenvolvimento humano global.

Contudo, como se sugere no âmbito da pesquisa científica, a dúvida deve ser amiga no processo de construção do conhecimento. Como boa parte dos entrevistados ainda mantém ligação connosco, mesmo que a maior parte das entrevistas tenham sido feitas sem a presença do pesquisador, esse fato poderia influenciar os depoimentos. Por isso, nos sentimos impelidos a nos certificar de que as informações eram fiáveis. Neste sentido, construímos um sucinto questionário<sup>54</sup> visando obter comprovação dessas informações.

Nas questões, os indivíduos foram inquiridos acerca de temas que constam nas declarações (ampliação da sensibilidade/percepção/consciência de si, transformações/mudanças, abertura de possibilidades, sentimento de unidade) que têm a ver com a questão que mobilizou este estudo, qual seja: descobrir quais os desdobramentos advindos da abordagem do projeto e se estes apontam na direção do desenvolvimento do sentimento de comunhão unitária, do desenvolvimento integral e de mudanças tanto pessoais como na realidade em que vivem.

Endereçámo-lo em aberto para todos os frequentadores e ex-frequentadores do Movimento e também para um colaborador do projeto para que este mediasse a aplicação do instrumento junto aos participantes que não constavam em nossa lista de endereços eletrônicos.

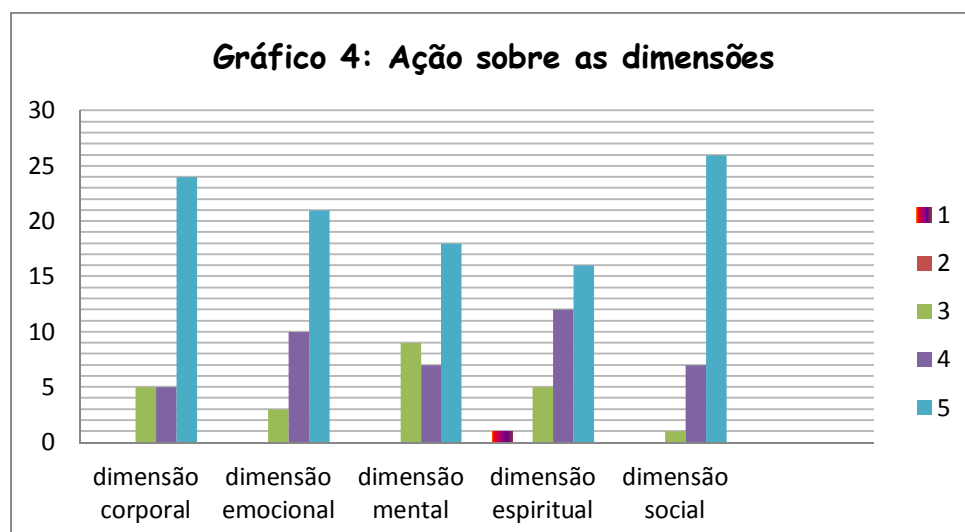
Como apontámos anteriormente, recebemos 34 respostas num curto espaço de tempo. Antes de apresentarmos graficamente os resultados, lembramos que, coincidentemente, a distribuição de respostas por gênero (vide gráfico 1) foi muito equilibrada, descartando um possível viés influenciado por esse aspeto.

O gráfico seguinte (gráfico 4) foi construído com base nos resultados da primeira questão onde se pergunta, numa escala de 0 (zero) a 5 (cinco), se as atividades do projeto

---

<sup>54</sup> Vide anexo

atingem as diversas dimensões humanas. A tendência para zero, neste caso, sugere uma baixa taxa de consecução e a tendência para cinco, uma elevada taxa de consecução. Obtivemos os seguintes resultados:



Através do gráfico, constatamos que há uma elevada concentração de respostas tendendo ao *score* cinco em todas as dimensões. Isto é indicativo que a abordagem atua no sentido do desenvolvimento integral, uma vez que não há, na praxis, dissociação das dimensões humanas. A forma como as atividades são realizadas, mesmo que por vezes muito distintas, se mantém fiel à filosofia unitiva que as sustenta.

Há, no entanto, dois detalhes a tratar: O primeiro diz respeito à dimensão mental. Pela distribuição das respostas, parece ter havido alguma ambiguidade interpretativa. Explicamos: a abordagem do Movi-mente explora a meditação como atividade relevante. Neste caso, o intuito é aquietar a mente (pensamentos). Por outro lado, é também muito estimulado o desenvolvimento de uma atitude auto reflexiva (retroalimentação) inspirada na máxima socrática (conhece-te a ti mesmo).

Assim, ao mesmo tempo que buscamos romper a polarização da dimensão mental através da meditação, também buscamos um refinamento no pensar que permita uma interpretação mais profunda das sensações/percepções (interoção, proprioção, exteroção) e da realidade de forma a ampliar consciência.

Assim, alguns podem ter interpretado que o aspeto mental, mesmo não sendo o interesse, está presente indicando que a abordagem tem limitações neste sentido e outros

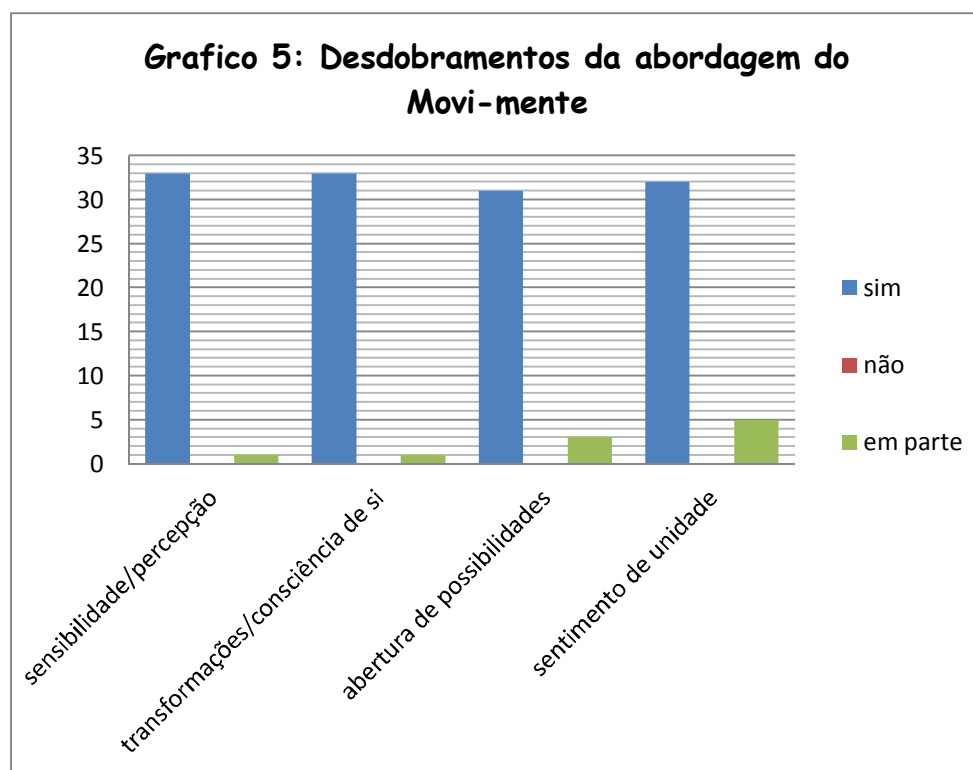
podem ter entendido a pergunta no sentido que intencionamos, qual seja, ãa abordagem atinge a dimensão mental porque amplia a consciência?ö

A despeito dessa ambiguidade, o que pretendíamos comprovar está evidenciado. O atingimento acontece e isso se dá em ambos os sentidos, podendo ser constatado nos destaques das entrevistas e memoriais que elencamos.

O segundo detalhe diz respeito à dimensão espiritual. Há uma resposta indicando que não há atingimento dessa dimensão e outras cinco que há um atingimento mediano. Esses *scores* podem conter, subjacentemente, uma pequena confusão entre espiritualidade e religião para alguns dos questionados. Apesar disso, vemos que a maioria captou o sentido comprovando o que vimos nas declarações: a dimensão espiritual está presente em muitos relatos, sobretudo porque o aspecto transcendental é evidenciado.

No gráfico seguinte, compilamos os resultados referentes às outras quatro (4) questões. Nele fica explícito a abrangência da abordagem, dada a quase unanimidade das respostas, confirmando aspectos centrais que são objetivados pelo projeto.

Constata-se assim que os resultados dos questionários confirmaram as informações dos outros instrumentos de recolha e afastaram a dúvida que havia em torno da possibilidade de as informações terem tido interferência devido a amizade que mantemos com diversos informantes, uma vez que vários indivíduos que o responderam ainda não firmaram esses laços conosco.



Após esta exposição e análise das informações, vamos recuperar uma ideia anteriormente aventada. Quando fizemos a divisão dos questionados por tempo de participação no projeto, vislumbramos a possibilidade de relacionar esta variável com os desdobramentos da abordagem.

O primeiro fato que atraiu nossa atenção nas informações foi que mesmo os indivíduos com menos tempo de participação no projeto relataram interessantes desdobramentos. Ao que parece, esses desdobramentos se devem aos impactos (contrastes) que a atípica abordagem do Movi-mente gera no padrão comportamental dos participantes.

A impressão é de que a òpoeira do tempoö é sacudida, gerando, para alguns, processos de intenso dinamismo que se manifestam no comportamento extrínseco, sobretudo nos primeiros semestres de participação. Percebemos que, com o passar dos semestres, esse impacto fica menos explícito. Com o tempo ô tudo indica que sim ô são as camadas mais internas que passam a ser agitadas.

Ao que parece, a premissa do Kaos construtivo desencadeia processos neguentrópicos,<sup>55</sup> ou seja, propicia o desenvolvimento de competências para lidar com a desordem. Essas competências, como vimos nos relatos, ampliam a capacidade de encarar desafios,

<sup>55</sup> Referente a neguentropia.

sendo responsáveis pela promoção de novas possibilidades. São aberturas, que, do nosso ponto de vista, possibilitam a ampliação da consciência de si e da realidade.

Esse processo se estabiliza com o tempo de participação, sendo comum, após isso, um distanciamento do projeto. Entendemos que esse distanciamento é natural — como os filhos que um dia saem da casa dos pais — e muito saudável, pois significa que as pessoas amadureceram, ganharam firmeza e se sentem mais seguras para seguir seus próprios caminhos. Esse distanciamento, frequentemente, desemboca num engajamento em outras atividades que envolvem autoconhecimento (Yoga e meditação são os mais comuns).

O Movi-mente, como espaço de livre participação, desempenha, dessa forma, um papel de mediação — diríamos de —abridor de portas— fato que está evidenciado nas declarações e confirmado pelo questionário.

Identificamos, também, que inicialmente os impactos nas dimensões física, social e emocional são mais intensos e perceptíveis. No respeitante à dimensão física, no início, destacam-se os relatos de bem-estar (revigoramento) sobretudo após as práticas.

Nas dimensões social e emocional, por se tratar de um público que, em geral, se encontra numa faixa etária onde o interesse por relacionamentos é elevado, é natural que os relatos apresentem ênfase nestas dimensões. Destacamos, nesse ínterim, uma qualidade do projeto que merece relevo: a aceitação. Desde que entram no projeto, as pessoas logo percebem que, indistintamente, todos são aceitos do jeito que são. Emerge do contexto (campo) um sentimento de pertença e de inclusão que propulsiona um dinamismo socio-afetivo ímpar. Os relatos são veementes a esse respeito.

No caso dos que frequentam o projeto por mais tempo, estas percepções e sensações iniciais comumente transformam-se em *grounding* sócio emocional e corporal que se desdobram, de entre outros aspetos, em laços de amizade, fraternidade, melhor domínio dos humores, capacidade de submeter-se a esforços, aceitação de si, consciência corporal.

Um ambiente recetivo e aberto à diversidade é, provavelmente, o ingrediente que permite a organização de um campo complexo de possibilidades. Esse princípio (campos morfogénicos) mesmo que desconhecido pela maioria dos frequentadores é



facilmente identificado nos depoimentos. Trata-se de uma sensação amplamente manifestada pelos participantes desde os primeiros momentos de convivência.

Essa percepção nos alinha ao que Maturana (2003) expõe acerca da experiência espiritual como parte do processo que denomina de educação na biologia do amor. Segundo ele educar nessa visão constitui:

[í ] uma experiência de ampliação da consciência, de pertença a um âmbito mais amplo de existência e, como tal, também se funda no amor que abre o espaço de legitimidade à coexistência de tudo. Neste contexto, a experiência mística é uma experiência espiritual que é associada ao divino, e o religioso surge em torno de uma experiência mística como uma irmandade [í ]. A experiência espiritual faz a ampliação da consciência de pertença tão ampla que inclui (é cósmica) e permite ver a interconexão de todos os elementos desse todo. (p.43-45)

O potencial da abordagem corporal que apresentamos é influenciada por um contexto com essas características e certamente esse dinamismo interativo é fator de mobilização do processo autopoietico e da ampliação da consciência. Acentuamos, entretanto, que todo esse processo é alavancado pela forma interativa da condução das atividades, pela entrega e dedicação dos participantes e pela natureza não-linear das motrivivências, em cujo âmbito se atribui um estatuto de centralidade à corporeidade.

Ao que parece, é isso que faz com que as dimensões espirituais e mentais, sejam referenciadas com frequência nas declarações indistintamente do tempo de permanência, pois mesmo os novatos expressam sentimentos leveza, alegria, êxtase, clareza mental, vividos durante as atividades. Todavia, observamos que os resultados nestas dimensões se consolidam e alcançam maior profundidade com o tempo e amadurecimento na proposta. Os que permanecem ou permaneceram mais tempo ligados ao projeto são os que mais apontam resultados sobre estas dimensões, sobretudo porque as aprendizagens no projeto se expandem para o cotidiano da vida, ou seja, consolidam uma praxis.

Identificámos tanto pelas informações como pelas evidências do convívio, que os indivíduos passam, de entre outras coisas, a se interessar por leituras de cunho espiritual, a praticar atividades voltadas para o autoconhecimento, a participar em outros

grupos de estudo e desenvolvimento humano, a buscar mais atenção e foco no que fazem.

Primando pela impecabilidade, antes de realizar as considerações finais, cabe salientar, diante da realidade e do interesse que nos despertou à realização deste estudo, que estas são as ponderações possíveis a partir das informações que recolhemos.

O modelo de investigação, como se vê, não proporciona tratamento estatístico, pois baseou-se numa análise crítico-reflexiva de caráter qualitativo.

Certamente estas ponderações foram influenciadas pelo envolvimento que mantemos com o contexto estudado, não havendo como advogarmos por uma maior isenção. Pensamos, por conseguinte, que é exatamente por estarmos envolvidos que podemos dimensionar a amplitude do que construímos. Neste contexto, que é um contexto de investigação antropológica, o contributo pela via vivencial deve considerar-se prova testemunhal que ajuda a robustecer o fio condutor da reflexão empreendida.

## **7. Perspetivas, recomendações e considerações finais**

Iniciaremos este tópico resgatando o problema e os objetivos que motivaram este estudo. O problema e concomitantemente os objetivos, estendendo-se à intenção de apresentar à comunidade científica a abordagem que construímos, inseria duas vertentes. A primeira, descobrir quais eram os desdobramentos originados pela abordagem de trabalho corporal que criámos, a segunda, identificar se os desdobramentos apontavam na direção do desenvolvimento do sentimento de comunhão unitária, do desenvolvimento integral e de mudanças, tanto pessoais como na realidade em que vivem os participantes.

Focando a primeira vertente, vemos que os desdobramentos são muitos. Vários foram apontados e certamente haverá outros tantos que podem vir à colação, sobretudo se utilizarmos outros mecanismos de recolha de informações para identificar detalhes específicos relacionados com as dimensões humanas. Um exemplo seria a utilização de testes para ver se a abordagem proporciona melhorias na condição física.

Existem, neste sentido e a partir desta nova abordagem, perspetivas concretas de implementarmos novos estudos com outras populações para verificarmos os efeitos da abordagem em outros contextos, nomeadamente o da formação desportiva. Nesse, designadamente, o uso de métodos e técnicas de aferição direta se farão provavelmente necessários — quanto a isso não temos nenhum preconceito — podendo revelar outros desdobramentos além dos já detetados.

A segunda vertente, foi onde trabalhámos mais arduamente, uma vez que exigiu a leitura de linhas e entrelinhas de um amplo acervo informacional para desvelar subjetividades identificadoras do que estávamos buscando saber.

Essa leitura nos trouxe constatações que confirmam plenamente a hipótese que levantámos, indicando que a abordagem consolidou uma estrutura e uma dinâmica fiáveis, constituindo-se, dessa forma, numa alternativa que pode ser aplicada a outras situações — na verdade já vem sendo utilizada como evidenciaram os depoimentos de alguns participantes e ex-participantes que desenvolvem atividades semelhantes em outras circunstâncias.

Os desdobramentos da abordagem superaram nossas expectativas, não por não sabê-los, pois pessoalmente as sentíamos já, mas pela dimensão que alcançam. Eles trouxeram,

mais uma vez, um misto de surpresa e alegria semelhante ao que vivenciávamos aquando da leitura do primeiro relato da aluna de psicologia e asseguraram, ademais, que realizámos um trabalho que contribui para ampliação da consciência.

A abordagem não só aponta, mas assertivamente contribui, de entre outras, para o desenvolvimento do sentimento de comunhão unitária, contrapondo a disjunção ou a ilusão de separação; contribui para o desenvolvimento integral, contrapondo a polarização na dimensão mental; contribui para mudanças pessoais, contrapondo o ôsonoô ou a inconsciência de si; contribui para mudanças na realidade, contrapondo o desequilíbrio sistémico ou caos sobretudo porque educa para a virtude.

Identificámos que os indivíduos em função de uma exposição volitiva ao Kaos se abrem para romper com a ômesmiceô cotidiana (hábitos, padrões, condicionamentos) e vivenciar a possibilidade de um novo estado de equilíbrio e dinamismo vital que repercute na sua capacidade de solucionar problemas e de lidar com sua complexidade. Esse salto conduz, frequentemente, a uma ação proactiva tanto pessoal como social indicando a procedência da hipótese que levantámos.

Com esse desenvolvimento de competências, acentua-se a questão da formação de valores, remetendo-nos, como afirmámos, às causas primeiras. Isso nos coloca em alinhamento com o que propõe Morin (2000) e Naranjo (2010), indicando que nossa abordagem tem pertinência dentro de contextos educacionais interessados na transformação. Necessita-se, pois, que indivíduos (mediadores) sejam qualificados para assumirem nesse campo, funções como agentes do desenvolvimento humano e não apenas como transmissores de conhecimento.

Como derradeiras considerações, faz-se importante, a título de reforço e esclarecimento, apenas mais alguns apontamentos que podem auxiliar na sua adoção:

1. A abordagem não é um método, (como bem apontou um dos entrevistados). É um percurso (processo) que, por sua plasticidade característica, não se prende à forma, adequando-se a quaisquer circunstâncias desde que o mediador seja competente para explorar criativamente as possibilidades que se apresentarem *aqui e agora*. O norte é a consciência de si, o objetivo é entrelaçamento aos campos superiores da Consciência (unidade). O corpo é o veículo.

2. A abordagem atua proativamente no restabelecimento do equilíbrio dinâmico das polaridades desde que, na praxis, tanto o princípio masculino (yang) como feminino (yin) sejam proporcionalmente contemplados.
3. A abordagem visa, no campo da educação motora, ampliar as possibilidades (só podemos falar nessa perspectiva) de ruptura com a lógica mecanicista, materialista, fragmentária e reducionista imposta pelo positivismo científico que dominou essa área de conhecimento. Neste sentido, para além de objetivos horizontais relacionados com o desempenho competitivo, pretende-se a superação do determinismo racionalista que nos condiciona à lógica desumana de uma cultura que trata seres humanos como máquinas.
4. A abordagem não se afasta do objeto de estudo da área pois mantém o movimento e a cultura corporal como conteúdos. Contudo, ao invés de serem tratados isoladamente, na praxis, esses conteúdos são entrelaçados com o de outras áreas de conhecimento (transdisciplinaridade), contribuindo para desconstruir a separação que prevalece no contexto educacional. Em termos profissionais, essa interatividade pode resultar numa forma de romper o isolamento com as outras áreas de conhecimento e com o desprestígio que acompanha nossa categoria profissional.

Cavalcante (2008), nesta orientação, nos presenteia com um pensamento que ilustra bem o que buscamos. Segundo ela é fundamental ao educador-pesquisador:

...aprender a cultivar as sementes dessa beleza interior, dessa humanescência, para fazê-la brotar nos jardins floridos da Transdisciplinaridade, onde pessoas do mundo inteiro buscam encontrar uma nova musicalidade para as suas vidas. Esta é uma exigência que irá se configurar como a estrutura energética primordial para que a vida como uma obra de arte se faça com autenticidade. Somente vivenciando esta dinâmica estética na sua própria vida, o educador-pesquisador será capaz de abraçar com amor o desafio da tarefa coletiva de trabalhar para a construção de uma obra de arte aberta como é a alegria de viver o espírito transdisciplinarö.

5. A abordagem ao buscar desenvolver a sensibilidade e a percepção é favorecida pelo uso de recursos como a música, vídeos (documentários, filmes), leituras (poesia, textos científicos), etc. Estes servem o propósito da educação estética e científica dando maior consistência às práticas.
6. A abordagem conjuga atividades de interação e intervenção na realidade social. Essas interações repercutem num estreitamento entre teoria e prática e num maior dinamismo social e ecológico. Em termos educacionais, consiste numa estratégia de tornar-se responsável pela construção da realidade. Neste sentido, atividades extras como ações comunitárias, viagens, acampamentos, participação em eventos, passeios, festas, são recomendadas.
7. O trabalho de consciência corporal embora tenha no indivíduo seu foco, quando é realizado em coletividade alcança mais possibilidades. Em grupo, contudo, há mais dificuldade de atenção às particularidades, o que leva à necessidade da utilização de mecanismos que permitam a identificação de pormenores que por vezes não estão explícitos. Esses mecanismos servem como uma avaliação diagnóstica e, frequentemente, devem ser acionados durante ou após as atividades. Um exemplo desses mecanismos é o uso de questionário como o que utilizamos neste estudo. Também se podem utilizar entrevistas, debates, conversas partilhadas ou em grupo, etc.
8. A vivência intencional do Kaos sugere um movimento na direção do risco e também do aprender a ser responsável por suas escolhas. A conduta volitiva, neste sentido, é importante, mas sabemos que, em certos contextos (a escola por exemplo), essa conduta não é precondição. Assim, cabe ao mediador ter sensibilidade ao operar com o Kaos, buscando a adequada intensidade para não desestabilizar além do necessário.
9. Didaticamente, a abordagem sugere que todas as dimensões sejam estimuladas em cada encontro, contudo, dependendo da situação, há necessidade de mais ou menos estímulo sobre uma ou outra dimensão. Essa percepção é fundamental na consolidação de estágios de acomodação mais integrados.
10. É fato que a crise que nos assola é sistêmica, todavia, como vimos através de Fritjof Capra, é em grande medida uma crise de percepção, logo, é interna sua origem. Neste sentido, sua superação exige que exploremos nosso mundo interior. Esta é uma das premissas que levaram a abordagem a valorizar do mergulho no além de dentro. Portanto, sem desmerecer o caráter expansivo,

expressivo, yang, nas motrivivências, a auto observação, a meditação que são formas de ativar o recolhimento, típico da polaridade yin, merecem, no atual momento, mais atenção.

11. A abordagem, por coerência, requer preponderantemente que o mediador continue interessado em ampliar a consciência de si e tenha um acervo de experiências neste âmbito, de forma que as atividades (motrivivências) que sugere sejam tão importantes para os educandos como para si.

Após estes apontamentos, concluiremos este texto com o auxílio luxuoso de Edgar Morin porque nestas palavras percebemos a essência unitiva que é a meta do Movimento. Diz ele:

“A ética é, para os indivíduos autônomos e responsáveis, a expressão do imperativo da religação. Todo ato ético, vale repetir, é na realidade, um ato de religação, com o outro, com os seus, com a comunidade, com a humanidade e, em última instância, inserção na religação cósmica. Quanto mais somos autônomos, mais devemos assumir a incerteza e a inquietude e mais temos necessidade de religação” (Morin, 2005; p.36).

## 8. Referências bibliográficas

- Aguilar G, Musso A. La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica* 2008 mar; 15(.1):.241-58.
- Assmann H. Paradigmas educacionais e corporeidade. Piracicaba: Unimep; 1995.
- Bateson G.. Natureza e espírito ó uma unidade necessária. Lisboa: Dom Quixote; 1987.
- Bergson H. A evolução criadora. São Paulo: Abril Cultural [Coleção Os Pensadores]; 1907/1979, pp. 153-205.
- Boadella D. Correntes da Vida. 2.ed. São Paulo: Summus; 1992.
- Boff L. O despertar da águia: o dia-bólico e o sim-bólico na construção da realidade. Petrópolis: Vozes; 1998.
- Bourdieu P. A dominação masculina. 7.ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil; 2010.
- Braden, G. A Matriz Divina: uma jornada através do tempo, do espaço. dos milagres e da fé. São Paulo: Cultrix; 2008.
- Brito M, João R. Percepção corporal no esporte. In: Módulo 3/ Unidade 4 - Jogo, corpo e escola. Brasília: Brasil/Ministério do Esporte; 2004. p. 143-78. (Capacitação Continuada/Especialização).
- Também disponível em:  
<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/123456789/229/modulo03JogoCorpoEscola.pdf?sequence=3>
- Brougère G. Brinquedo e cultura. São Paulo: Cortez; 1995
- Caillois R. Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem. Lisboa: Cotovia; 1990
- Capra F. O ponto de mutação. São Paulo: Cultrix; 1982.
- \_\_\_\_\_. O tao da física. 2.ed. São Paulo: Cultrix; 1983
- \_\_\_\_\_. A teia da vida. São Paulo: Cultrix; 1996.
- \_\_\_\_\_. Conexões ocultas. São Paulo: Cultrix-Amana Key; 2002
- \_\_\_\_\_. «Falando a linguagem da natureza: princípios de sustentabilidade». In: Stone M, Barlow Z. (orgs). Alfabetização ecológica. São Paulo: Cultrix; 2006. p. 46-57.
- Cavalcante KB. «Corporeidade, sensibilidade e transdisciplinaridade: o desafio ludopoiético como obra de arte da vida». In: Anais do III Congresso internacional transdisciplinaridade, complexidade e ecoformação; 2008 dez 2-5; Brasília, Brasil. Universidade Católica de Brasília; (cd).
- Cezana J, Souza Neto S. Educação Física e práticas corporais alternativas: o trabalho do corpo em questão. *Motriz*; 2008 out-dez; 14(4): 462-70.
- Chopra D. Corpo sem idade, mente sem fronteiras: a alternativa quântica para o envelhecimento. Rio de Janeiro: Rocco; 1994.



Cunha MSV. Motricidade Humana. Lisboa: ISEF/UTL; 1989.

\_\_\_\_\_. Um corte epistemológico, da educação física à motricidade humana. Lisboa: Instituto Piaget; 1999.

\_\_\_\_\_. Uma reflexão sobre o corpo. In: Rodrigues D (Editor). O corpo que (dê)sconhecemos. Lisboa: FMH; 2005, p.205-16.

\_\_\_\_\_. A prática e a Educação Física. 2.ed. Lisboa: Compendium; [s/d].

Damásio A. Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos. São Paulo: Companhia das Letras; 2004

\_\_\_\_\_. O livro da Consciência. Lisboa: Temas e Debates; 2010.

Darido SC, Rangel IC. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2005.

Durand W. Filósofos europeus contemporâneos (Bergson, Croce, Russel). Rio de Janeiro: Edições de ouro; [s/d]

Festa R. Notas para um novo milénio: questões de gênero e sistemas de comunicação e informação. In: Obra coletiva. Perspectivas de gênero: debates e questões para as ONGs. [livro na Internet] Recife: GT Gênero. Plataforma de Contrapartes Novib/SOS CORPO - Gênero e Cidadania; 2002. p.81-94.

[acesso em Nov 2011]. Disponível em: <http://pt.scribd.com/doc/72899203/Perspectivas-de-Genero-debates-e-Questoes-Para-as-Ongs>

Freire JB. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física. São Paulo: Scipione; 1989.

\_\_\_\_\_. De corpo e alma: O discurso da motricidade. São Paulo: Summus; 1991.

Freire P. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. 30.ed. São Paulo: Paz e Terra; 2004.

Geertz C. A interpretação das culturas. Rio de Janeiro: LTC; 1989.

Goleman D, Gurin J. Equilíbrio mente-corpo. Rio de Janeiro: Campos; 1997.

Gonçalves MAS. Sentir, pensar, agir - Corporeidade e educação. 11.ed. São Paulo: Papirus; 2008.

Goswami A. Universo autoconsciente. 2.ed. São Paulo: Rosa dos Tempos; 1998.

\_\_\_\_\_, A. A física da alma. São Paulo: Aleph; 2005.

\_\_\_\_\_. Deus Não Morreu. Lisboa: Planeta Editora; 2008

Günther H. Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão? Psic: Teor e Pesq 2006 Mai-Ago; 22(2): 201-10.

Jia YC, Davids K, Hristovski R, Araújo D, Passos P. Nonlinear pedagogy: learning design for self organization neurobiological systems. New Ideas in Psyc [periódicos na Internet] 2011 aug 29(2). 189-200.

[acesso em 17 jul 2011] Disponível em:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0732118X10000607>.

Krishnamurti J. A educação e o significado da vida. São Paulo: Cultrix, [s/d].

Lain Entralgo P. Cuerpo y alma. Madrid: Editorial Espasa Calpe; 1992.

\_\_\_\_\_. O que é o homem. Lisboa: Editorial Notícias; 2002.

Lipton B. A biologia da crença. São Paulo: Butterfly; 2007.

Lowen A. Prazer. Uma abordagem Criativa da vida. São Paulo: Summus; 1984.

Maturana H, Varela FJ. A Árvore do Conhecimento. São Paulo: Palas Athenas; 2001.

Maturana H. Cognição, Ciência e Vida Cotidiana. Belo Horizonte: Editora Universidade de Minas Gerais. 2001.

\_\_\_\_\_. Formação Humana e Capacitação. 4.ed. Petrópolis: Editora Vozes; 2003.

\_\_\_\_\_. Emoções e linguagem na educação e na política. Belo Horizonte: Editora UFMG; 2005.

Mauss M. Sociologia e antropologia. 2v. São Paulo: EPU/Edusp; 1974.

Merleau-Ponty M. Fenomenologia da percepção. Rio de Janeiro: Freitas Bastos; 1971.

\_\_\_\_\_. O visível e o invisível. São Paulo: Perspectiva; 1992.

Moraes MC. Pensamento eco-sistêmico: educação, aprendizagem e cidadania no século XXI. Petrópolis: Vozes; 2004.

Morin E. O método III: o conhecimento do conhecimento. Lisboa: Europa-América; 1996

\_\_\_\_\_. O Método I ó A natureza da natureza. Portugal: Publicações Europa-América; 1997.

\_\_\_\_\_. Os sete saberes necessários à educação do futuro. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2000

\_\_\_\_\_. O método 6: ética. Porto Alegre: Sulina; 2005.

Motoyama H. A teoria dos chakras: ponte para a consciência superior. 5.ed. São Paulo: Pensamento; 2001.

Naranjo C. Mudar a educação para mudar o mundo. São Paulo: Esfera; 2005

\_\_\_\_\_. La mente patriarcal. Barcelona: RBA Libros; 2010.

Nóbrega TP. Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. Estudos de Psicologia 2008, 13(2), 141-48.

Osho. A nova criança. São Paulo: Editora Gente; [s/d]

\_\_\_\_\_. [homepage na Internet]. O novo homem. [198?] [Acesso: 26/09/2011] Disponível em: [http://www.portais.org/medita/osho\\_novohomem.htm](http://www.portais.org/medita/osho_novohomem.htm).

\_\_\_\_\_. Zen Tarot. The transcendental game of Zen. New York: Osho International Foundation; 1994.

\_\_\_\_\_. Aprendendo a silenciar a mente. Rio de Janeiro: Sextante; 2002.

\_\_\_\_\_. Heart to heart tarot. Pune (India): Zorba Design; [200-].

\_\_\_\_\_. Espiritualidade de A a Z. Lisboa: Pergaminho; 2008

\_\_\_\_\_. Meditação: a primeira e última liberdade. Lisboa: Bertrand; 2009.

\_\_\_\_\_. O livro da cura: Da medicação à meditação. Lisboa: Bertrand; 2010.

\_\_\_\_\_. Encontro com pessoas extraordinárias. 2.ed. Lisboa: Pergaminho; 2011.

Ouspenski PD. Fragmentos de um ensinamento desconhecido. São Paulo: Pensamento; [s/d].

Pakenas A, Souza Jr TP, Pereira B. Dinâmica não linear e exercício físico: conceitos e aplicações. Rev Bras Med Esportes 2007 set-out; 13(5): 331-35

Panikkar Raimon. La intuición Cosmosteândrica. Las tres dimensiones de la realidade. Madrid: trota; 1999.

Piaget J. Psicologia e Pedagogia. Rio de Janeiro: Forense Universitária; 1970.

Poopel E. Fronteiras da Consciência: a realidade e a experiência do mundo - o agora. Lisboa: Edições 70; 1985.

Prigogine I. Carta às futuras gerações. Folha de São Paulo 2000 jan 30; p.3 (Caderno Mais)

Radin D. Mentes interligadas. São Paulo: Aleph; 2008.

Rodrigues D (Edit.). O corpo que (dês)conhecemos. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana; 2005.

Rodwel MK. Um modelo alternativo de pesquisa: o construtivismo. Rev FAEEBA 1994 Jan-dez; 3: 122-37.

\_\_\_\_\_. Social Work Constructivist Research. New York: Garland Publishing Inc; 1998.

Sabeti S. O princípio da totalidade. São Paulo: Summus; 1991.

Santin S. Educação Física ó uma abordagem filosófica da corporeidade. Ijuí: Unijuí; 1987.

\_\_\_\_\_. Educação Física: outros caminhos. Porto Alegre: EST/ESEF; 1990.

\_\_\_\_\_. Educação Física: da alegria do lúdico à opressão do rendimento. Porto Alegre: EST/ESEF; 1994.

- Schiller F. A educação estética do homem. São Paulo: Iluminuras; 1995.
- Sheldrake R. A Presença do Passado: ressonância mórfica. Lisboa: Instituto Piaget; 1996.
- Silva SAPS. A pesquisa qualitativa em Educação Física. Rev paul Educ Fís 1996 jan-jun; 10 (1): 87-98.
- Siqueira HCH, Erdmann AL. Construtivismo como método de pesquisa: possibilidade de geração de conhecimentos. R Enferm UERJ 2007 abr-jun; 15(2): 291-7.
- Sousa JA. Vergílio Ferreira e a filosofia da sua obra literária. Lisboa: Instituto Piaget; 2008.
- \_\_\_\_\_. «Motricidade Humana: um nome ou um programa de vida?» In: FIEP BULLETIN, 79(1), 2009-2010, pp 46-55.  
[Acesso em 14 set 2011]. Disponível em [http://pt.scribd.com/doc/56972035/Sousa-Jose-Antunes-Motricidade-Humana#outer\\_page\\_16](http://pt.scribd.com/doc/56972035/Sousa-Jose-Antunes-Motricidade-Humana#outer_page_16).
- Steiner R. A arte da educação. 9.ed. São Paulo: Antroposófica; 1990.
- Trungpa C. Além do materialismo espiritual. São Paulo: Cultrix; 1986.
- Tolle E. O poder do Agora. 2.ed. Cascais: Pergaminho; 2003
- \_\_\_\_\_. O despertar de uma nova consciência. Rio de Janeiro: Sextante; 2007.
- Varga Cs. Unified Theory: metaphilosophy. In Amoroso R, Dienes I, Varga Cs (eds). Unified Theories. Oakland: The Noetic Press; 2008.  
[Acesso em 25 set 2011]. Disponível em: [http://books.google.pt/books?id=FNiKo3-hDpoC&pg=PA53&lpg=PA53&dq=Amoroso+R,+Dienes+I,+Varga+Cs+\(eds\).+Unified+Theories.&source=bl&ots=eM9XMqU-wS&sig=E7s6-ugUzlnl7K\\_6b0c0hXwoAmY](http://books.google.pt/books?id=FNiKo3-hDpoC&pg=PA53&lpg=PA53&dq=Amoroso+R,+Dienes+I,+Varga+Cs+(eds).+Unified+Theories.&source=bl&ots=eM9XMqU-wS&sig=E7s6-ugUzlnl7K_6b0c0hXwoAmY)
- Wilber K. Uma Teoria de Tudo. São Paulo: Cultrix, 2003
- \_\_\_\_\_. [homepage na Internet] Integral World-Excerto G: Rumo a uma teoria completa de energias sutís.[s/d]. [Acesso em 30 jan 2012]. Disponível em: <http://www.integralworld.net/pt/subtleenergy-01-pt.html>.
- Wilson R A. Psicologia quântica. São Paulo: Madras; 2007.
- Wolf FA. A conexão entre Mente e Matéria: uma nova alquimia da ciência e do espírito. São Paulo: Cultrix; 2003.

## 9. Anexos

### 1) Questionário comprobatório

A avaliação de um programa de atividades corporais atípicas (não-lineares) na construção do sentimento de unidade e no desenvolvimento integral do indivíduo

Esse é o título provisório da tese de doutorado que estou produzindo. O questionário que se segue tem a finalidade comprobatória. Peço por favor que responda-o com fidelidade e envie para o e-mail [swkapish@unb.br](mailto:swkapish@unb.br).

### QUESTÕES

- 1) As experiências corporais (motrivivências) do Movi-mente atingem as dimensões humanas?

Marque observando o intervalo de 0 (zero) a 5 (cinco) para cada uma das dimensões (tendendo a zero = menor atingimento, tendendo para 5 = maior atingimento).

Corporal ( ☐ ) emocional ( ☐ ) reflexiva-mental ( ☐ ) espiritual ( ☐ ) socio-relacional.( ☐ )

- 2) As motrivivências aguçam a sensibilidade e a percepção corporal contribuindo para ampliação da consciência de si?

( ☐ ) sim ( ☐ ) não ( ☐ ) em parte

- 3) O Movi-mente é um contexto desrepressor onde a livre expressão acontece e possibilita a exposição e vivência de situações incomuns. Isso amplia as possibilidades para se vivenciar o novo e o inusitado favorecendo transformações pessoais e na realidade?

( ☐ ) sim ( ☐ ) não ( ☐ ) em parte

- 4) O projeto Movi-mente contribui para que as pessoas se interessem por atividades correlacionadas (yoga, tai chi, psicoterapia, terapia, meditação, etc), havendo, portanto, um desdobramento que incita o indivíduo a ir mais além e buscar ampliar a consciência de si e do mundo.

( ☐ ) sim ( ☐ ) não ( ☐ ) em parte

5) O projeto Movi-mente, devido às suas peculiaridades, contribui para o sentimento de unidade e para o desenvolvimento integral do indivíduo?

( ☐ ) sim ( ☐ ) não ( ☐ ) em parte